دہر لغزی



مترجم
عابدی جعفر

ہردلعزیزی

مصنف

لی گراہم

مترجم

عابدی جعفر

شیخ غلام علی اینڈ سنز پبلشرز

لاہور ۔ حیدرآباد ۔ کراچی

طابع شیخ نیاز احمد

مطبع علمی پرنٹنگ پریس، ۷ اہسپتال روڈ لاہور

قیمت [redacted] روپے

شیخ غلام علی اینڈ سنز پرنٹرز، پبلشرز

ادبی مارکیٹ۔ چوک انارکلی۔ لاہور

فہرس

ہردلعزیزی

تعلیمی اور فنی اداروں نے ہمیشہ اپنے زمانے کے تقاضوں کا ساتھ دیا ہے جوں جوں تقاضے بڑھتے گئے، تعلیم نے نت نئی کروٹیں بدلیں، نئے انداز اختیار کیے چنانچہ موجودہ دور میں بھی تعلیمی اور فنی اداروں نے زندگی کے ہر پہلو کو اپنے دامن میں سمیٹنے کی کوشش کی ہے۔ آپ جو چاہیں سیکھ سکتے ہیں۔ موٹر چلانا چاہیں، ڈرائیونگ سیکھ لیں، ہوائی جہاز اڑانا چاہیں، ہوابازی کے غیر فوجی اسکول موجود ہیں، مختصر نویسی سیکھنا چاہیں۔ گلی کوچوں میں مختصر نویسی اور ٹائپ سکھانے کے بے شمار اسکول ملیں گے۔ کہیں بھی داخلہ لے لیجیے اسکول اور کالجوں میں سیاسیات، تواریخ، ادبیات کی تعلیم دی جاتی ہے۔ روزی کمانے کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔

لیکن

جس چیز پر ہماری کامیابی کا دارومدار ہے۔ جو ہماری دلی مسرتوں کی اصل بنیاد ہے، وہ ہمیں کوئی بھی نہیں سکھاتا۔ کوئی یہ نہیں بتاتا کہ اپنے عزیزوں دوستوں شناساؤں اور ہم پیشہ افراد سے خوشگوار تعلقات کیسے پیدا کیے جائیں ان کے دل میں کس طرح گھر کیا جائے۔ کس طرح ان کی نگاہوں میں سمایا جائے کہ وہ ہماری قدر کریں، عزت کریں اور —— یہ کس کے دل کی خواہش

نہیں کہ وہ ہر دلعزیز ہو جہاں جائے اس کی قدر کی جائے۔

یقین جانیے۔ یہ آپ ہی کے دل کی خواہش نہیں ہے۔ ہر فرد یہی چاہتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت میں اتنی کشش پیدا کرلے کہ مقناطیس کی طرح وہ دوستوں اور دشمنوں کو اپنی طرف کھینچ لے۔

لیکن ذرا ٹھہریئے۔

پہلے اس لفظ ہر دلعزیزی کی تعریف کر لینے دیجیے۔

ہر دلعزیزی ہے کیا؟ —— یہ اس خداداد صلاحیت کا نام ہے جس سے دوسرے لوگ متاثر ہو کر آپ کو پسند کرنے لگیں۔ آپ کی عزت کرنے لگیں۔ اور شخصی قوت یا شخصی اقتدار کسے کہتے ہیں؟ —— لوگوں کو اپنی مرضی کے مطابق عمل پر مجبور کرنے کی صلاحیت شخصی قوت کہلاتی ہے۔

ان دونوں الفاظ کی تعریف تو آسان ہے۔ لیکن ان کا حصول دشوار ہے۔ ان دونوں موضوعات پر آپ کو بیشتر کتابیں ملیں گی۔ خصوصاً انگریزی زبان میں لال پیلی سینکڑوں کتابیں نظر آتی ہیں۔ اور ہر سال ان کی تعداد میں اضافہ بھی ہوتا رہتا ہے۔ ممکن ہے آپ نے بھی ایک دو خریدی ہوں۔ لیکن ہوتا کیا ہے۔ آپ جس ذوق و شوق سے ان کو خرید کر لاتے ہیں۔ اُس بے تابی سے پڑھتے بھی ہیں۔ ان میں بتائے ہوئے اصولوں کو زبان زد کر لیتے ہیں۔ ان پر عمل کرنے کی بڑی سرگرمی سے کوشش کرتے ہیں۔ لیکن چند ہفتے بھی گذر نے نہیں پاتے کہ آپ کی سرگرمی ختم ہو جاتی ہے۔ آپ ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔ اور چند مہینوں میں پھر اسی جگہ پہنچ جاتے ہیں۔ جہاں سے چلے تھے۔ وہی الجھنیں

وہی لڑائی جھگڑے، وہی پریشانیاں۔

لیکن ایسا کیوں ہوتا ہے؟

ان کتابوں کا علمی ہونے پر کوئی شبہ نہیں۔ ان کے لکھنے والے بھی بڑے مخلص انسان ہوتے ہیں۔ صرف وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ آپ انسان ہیں، مشین نہیں۔ وہ ایسے اصول مرتب کرتے ہیں جو لاکھوں انسانوں کے ساتھ ہی ساتھ آپ پر بھی منطبق ہوں اور یہیں وہ مار کھاتے ہیں۔ ایک انسان دوسرے انسان سے مختلف ہوتا ہے۔ دو سگے بھائیوں میں بھی کوئی نہ کوئی بات ایسی فرور ہوتی ہے، جو ان کو ایک دوسرے کی ضد بنا دیتی ہے۔ اُن کے اصول اُسی وقت کار آمد ثابت ہو سکتے ہیں جب وہ آپ کی شخصیت کے مطابق از سر نو ڈھالے جائیں۔

اور پھر —— اگر کسی اصول پر آپ عمل بھی کرنے لگے تو کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ ہر دلعزیزی کے فن کو اپنا لیں گے۔ لوگوں کے دلوں میں گھر کر لیں گے، ان کے دل و دماغ پر اپنا سکہ بٹھا سکیں گے؟ —— جی نہیں، ایسا پھر بھی نہیں ہوگا کیونکہ جب بھی کسی اصول کو خارجی طور پر اپنایا جاتا ہے، وہ ناکام ہو کر رہتا ہے۔ اگر آپ ان اصولوں پر عمل کرنے لگیں تو آپ کی باتوں میں تصنع آ جائے گا۔ آپ چڑچڑے بن جائیں گے۔ آپ کے دل سے خلوص و نیک نیتی ختم ہو جائے گی۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ وہ چند دوست بھی ساتھ چھوڑ دیں گے جو ان اصولوں پر عمل کرنے سے پہلے آپ کے غمگسار تھے۔ آپ کی رہی سہی کامیابی بھی ختم ہو جائے گی۔ آپ کے دوست آپ کی ہزار کمزوریوں

کو نظرانداز کر سکتے ہیں لیکن تصنع اور ظاہرداری کو برداشت نہیں کر سکتے۔

اگر یقین نہ آتا ہو تو ذرا اس شخص کا تصور تو کیجئے جو ان کتابوں کے نزدیک بہترین شخصیت کا مالک ہے۔ وہ ہر وقت مسکراتا رہتا ہے۔ وہ ہر بات کی تعریف کرتا ہے وہ اپنے ہر شناسا کی باتیں بڑی خاموشی اور سکون سے سنتا رہتا ہے۔ خود کچھ نہیں کہتا۔ وہ کسی نظریہ کی مخالفت نہیں کرتا۔ وہ کسی بات کو نہیں کاٹتا۔ کسی پر غصہ نہیں ہوتا۔ کسی کو ناپسند نہیں کرتا ——— آپ ہی بتائیے۔ کیا ایسے شخص کو آپ اپنا مثالی انسان بنانا پسند کریں گے ——— وہ انسان ہی کب ہوا۔ کٹھ پتلی ہو گیا۔ جس کی باگ ڈوریں ان کتابوں کے مصنفین کے ہاتھوں میں ہوتی ہیں۔

جی نہیں ——— ہر دلعزیزی کے یہ طریقے قابل قبول نہیں ہیں۔ چند اصولوں پر سختی سے عمل کرنے سے نہ کوئی مقبول ہوا ہے۔ اور نہ کسی کی شخصیت میں اتنی کشش پیدا ہوئی ہے کہ اس کا طوطی بولنے لگا ہو۔ یہ اصول آپ کی شخصیت کی لیپا پوتی کر لیتے ہیں لیکن ان نفسیاتی الجھنوں کو دور نہیں کر پاتے۔ آپ کے ہاتھوں میں بیڑیاں ڈالے رہتی ہیں۔ جو دیوار بن کر سامنے آجاتی ہیں۔ کیونکہ جب تک آپ اپنے کو پسند نہیں کریں گے۔ آپ دوسروں کو پسند نہیں کر سکتے ———

ہر دلعزیز بننے اور شخصی قوت حاصل کرنے کے لیے تجزیہ ذات کی ضرورت ہے خود شناسی کی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر اور کوئی چارہ ہی نہیں۔

اس لئے یہ کتاب اور کتابوں سے مختلف ہے۔ اس میں نفسیات کے ان اصولوں کو بیان کیا گیا ہے جو سالہا سال کے تجربے اور مشاہدے کے بعد

مرتب کئے گئے ہیں۔ ان کے مرتب کرنے والے یہ کبھی نہیں بھولے کہ آپ ایک فرد ہیں۔ دوسرے افراد سے فطری طور پر مختلف۔

لیکن یہ کتاب ان لوگوں کے لئے نہیں ہے جو اپنے ماحول سے زیادہ الجھ گئے ہیں۔ ان کو تو کسی نفسیاتی معالج سے رجوع ہونا چاہیئے۔ ہاں، اس کتاب کے مطالعہ سے کم از کم اتنا اندازہ تو ہو ہی جائے گا کہ ایک نفسیاتی معالج ان کی کیا مدد کر سکتا ہے۔

یہ کتاب آپ کے لئے مفید ہے۔ اگر آپ ایک حد تک ہردلعزیز ہیں اور اپنی ہردلعزیزی کو اور زیادہ ترقی دینا چاہتے ہیں۔ اس کے مطالعہ سے آپ کو یہ پتہ چلے گا کہ آپ اپنے دوستوں اور عزیزوں اور ہم پیشہ لوگوں سے کتنے خوشگوار تعلقات پیدا کر سکتے ہیں۔

لیکن یہ خوب اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ محض چند اصولوں کو اپنانے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اصل چیز تو خود شناسی ہے۔ اپنی اچھائیوں اور برائیوں سے واقف ہونا ہے تاکہ آپ ان دیواروں کو گرا سکیں۔ جو آپ نے خود اپنے سامنے کھڑی کی ہیں۔

یہ کتاب ایک اور طرح سے آپ کے لئے بے حد کارآمد ثابت ہوگی۔ یہ آپ کو آپ کی صحیح قدر و منزلت بتائے گی۔ آج بہت سے لوگ محض اس وجہ سے ناکام ہیں کہ وہ خود اپنی قدر و قیمت سے واقف نہیں ہیں۔ وہ احساس کمتری کا شکار ہیں۔ اور ——— آپ اس وقت تک دوسروں کو پسند نہیں کرتے اور نہ ان کی نگاہوں میں اپنی قدر و قیمت پیدا کر سکتے ہیں۔ جب تک آپ خود

اپنی قدر و قیمت سے آگاہ نہ ہوں وہ اپنے کو پسند نہ کرتے ہوں۔ احساس کمتری وہ زہر ہے جس کا اثار موجود نہیں۔ نفسیات کا ایک مکتبۂ فکر تو احساس کمتری کو تمام ذہنی الجھنوں اور بیماریوں کی جڑ قرار دیتا ہے ـــــ یہ کتاب اگر کسی اور طریقہ سے آپ کے لئے مفید نہ بھی ثابت ہوئی، صرف آپ پر آپ کی ذاتی قدر و قیمت جتا سکی، تو سمجھئے کہ اس کے پڑھنے میں جو وقت صرف ہوا، وہ ضائع نہیں گیا۔ اور یقین مانیے، اس کتاب کے مطالعہ سے کم از کم اتنا تو ہو ہی جائے گا۔

یہ کتاب تمام انسانی رشتوں پر روشنی ڈالتی ہے۔ لیکن سب سے پہلے عزیزوں اور قریبی دوستوں سے خوشگوار تعلقات قائم کرنے پر زور دیتی ہے۔ پہلے ان قریبی لوگوں سے اچھے تعلقات پیدا کرنے کی کوشش کیجئے۔ پھر دوسرے لوگوں کو آزمایئے یقین مانئے، اگر آپ کے تعلقات آپ کے والدین، آپ کے بچوں، آپ کی بیوی یا شوہر) سے خوشگوار نہیں ہیں، تو اجنبی افراد آپ کو کبھی بھی پسند نہیں کریں گے یہ نہیں ہو سکتا کہ آپ کچھ افراد سے تو نفرت کریں اور کچھ سے محبت کریں۔ آپ یا تو رحم دل بن سکتے ہیں، یا سنگ دل بن سکتے ہیں۔ یہ نہیں کہ حسب ضرورت اور حسب موقع رحم دل اور سنگ دل بننے کی کوشش کیجئے۔ بعض لوگوں نے ایسا بھی چاہا ہے لیکن ان کو خاطر خواہ کامیابی نہیں ہوئی۔

اور یہ کتاب جسمانی اور دماغی صحت اور ان کے گہرے ربط کو واضح کرتی ہے، جو اس موضوع پر بیشتر کتابیں نظر انداز کر دی گئی ہیں۔ جسم اور دماغ کے گہرے ربط کا موضوع نیا نہیں ہے لیکن آج تک کسی ایسی کتاب میں شامل نہیں کیا گیا، جو انسانی تعلقات کی خوشگواری پر لکھی گئی ہیں۔ آپ نے

دیکھا نہیں کہ جس زمانہ میں آپ صحت مند ہوتے ہیں، ہر ایک سے ہنس کر باتیں کرتے ہیں، یا جس زمانہ میں آپ سے لوگ ترش کلامی کرتے ہیں۔ آپ کی تذلیل کرتے ہیں۔ آپ کو نظر انداز کرتے ہیں اُس زمانہ میں آپ کی صحت بھی آپ کا ساتھ نہیں دیتی۔ آپ بیمار پڑ جاتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ کو اس کتاب میں جگہ جگہ پہ مناسب غذا، مناسب ورزش اور پرسکون نیند کے مشورے ملیں گے تو اپنی ذہنی الجھنوں کو دور کرنے کے طریقے بھی ملیں گے۔ کیونکہ جسمانی اور دماغی صحت کے بغیر آپ اپنی شخصیت میں وہ رنگارنگی پیدا نہیں کر سکتے کہ دوسرے لوگ آپ کو پسند کریں۔ آپ کو تعجب ہوگا کہ تازہ ہوا کی کمی یا مناسب غذا کی کمی آپ کے طور وطریق اور عادات پہ کتنا اثر انداز ہوتی ہے۔

اور پھر اس کتاب میں آپ کو غیر جانبدار اصولوں کی لمبی چوڑی فہرس بھی کہیں نہیں ملے گی۔ جگہ جگہ پہ چند اصولوں کو ترتیب وار لکھا گیا ہے لیکن زبان زد کرنے کے لئے نہیں بلکہ ان کی اہمیت جتانے کے لئے ایسا کیا گیا ہے۔ کیونکہ ہر دلعزیزی اور شخصی قوت کے حصول کے لئے اچھی یادداشت کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کی قوت برداشت بہت اچھی ہے۔ تو یہ اچھا ہی ہے۔ کیونکہ اس طرح آپ اپنے نئے ملاقاتیوں کے نام یاد رکھ سکیں گے اور جب دوبارہ ان سے ملاقات ہوگی تو ان کے نام لے کر ان سے مخاطب ہو سکیں گے۔ بس اس سے زیادہ کچھ نہیں۔ ہم تو یہاں ان بنیادی باتوں پہ روشنی ڈالیں گے جو انسانی تعلقات کو زیادہ خوشگوار بناتی ہیں۔ ممکن ہے آپ ان کو اتنا زیادہ آسان نہ پائیں۔ لیکن کیا کریں ہمہ گیر شخصیت پیدا کرنے کے لئے اور چارہ کار

بھی تو نہیں۔

اب اگلے ابواب کو پڑھیے۔ کچھ باتوں پر آپ کو تعجب بھی ہوگا۔ کچھ پر غصہ بھی آئے گا۔ لیکن جب منفی جذبے دب جائیں گے اور آپ اپنی حقیقی شخصیت سے واقف ہو جائیں گے تو آپ کی دنیا ہی بدل جائے گی۔ کیونکہ آپ اپنے کو سمجھنے کے ساتھ ہی دوسروں کے بھی زیادہ قریب آجائیں گے۔ جہاں اپنے قدردان بنائیں گے۔ ان کی قدر کرنا بھی سیکھ جائیں گے اور اس طرح یہ دائرہ مکمل ہو جائے گا۔ جب آپ اپنے کو پسند کریں گے۔ تو دوسروں کو بھی پسند کریں گے اور وہ بھی آپ کو پسند کریں گے۔

اس کتاب کا صرف ایک بار مطالعہ کرنا کافی نہیں ہے۔ دوسرے تیسرے مہینہ پڑھتے رہیئے۔ ہر بار کوئی نیا پہلو آپ پر روشن ہوگا اور آپ اپنے جیسے انسانوں سے زیادہ قریب ہو جائیں گے۔ اور آپ کی مقبولیت اور ہردلعزیزی کا دائرہ روز بروز وسیع ہوتا جائے گا۔ اس سے آپ کے سماجی تعلقات بھی بہتر ہوں گے۔ اور ہزار فائدے ہوں گے۔

آج ہزاروں لوگ ان نفسیاتی اصولوں پر عمل کر کے تاریکی، گمنامی اور احساس کمتری کی زندگی کو ٹھوکر مار کر کامیاب زندگی بسر کر رہے ہیں۔

آپ بھی ایسا ہی کر سکتے ہیں۔

دوسروں کو پسند کیجئے

موجودہ دور کے انسان ہی ہر دلعزیزی اور شخصی قوت کے شیدا نہیں ہیں بلکہ ہر دور میں لوگوں نے ان صلاحیتوں کو اپنانے کی کوشش کی ہے۔ ہر دور کے داناؤں نے اس کے راز سربستہ کو معلوم کرنے کے لئے اپنے اعراف کے لوگوں کا مشاہدہ کیا ہے۔ ان کے مشاہدہ میں ایسے لوگ آئے ہیں جو نہ تو اپنی ازدواجی زندگی میں خوش رہتے ہیں۔ اور نہ سماجی زندگی سے مطمئن ہوتے ہیں۔ بہ حیثیت شوہر (یا بیوی) وہ ناکام ہوتے ہیں۔ بہ حیثیت باپ (یا ماں) اپنے فرائض انجام نہیں دے پاتے۔ ان کے ہمسائے اس سے نالاں! ان کے دوست ان کے شاکی۔ ان کے ہم پیشہ ان سے بیزار۔ اور ان کے مشاہدہ میں ایسے لوگ بھی آئے۔ جن میں کوئی ظاہری خصوصیت تو نہ تھی۔ (نہ جسمانی نہ دماغی) لیکن وہ اپنے حلقہ احباب میں بہت مقبول تھے۔ ان کی گھریلو زندگی خوشگوار تھی۔ ان کے عزیز ان کی محبت کا دم بھرتے تھے ہر جگہ ان کی عزت ہوتی تھی۔

ان مشاہدوں کی روشنی میں ان داناؤں نے کتابیں لکھیں، تقریریں کیں، اگر آپ ان سب کتابوں کو پڑھیں تو آپ کو ان سب میں ایک مرکزی خیال ملے گا اور وہ مرکزی خیال یہ ہے۔

"وہ افراد جو انسانی رشتوں کو استوار کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ جن کو

سب پسند کرتے ہیں۔ اور جن کی مرضی پر سب ہی چلتے ہیں۔ وہی لوگ ہیں جو خود بھی دوسروں کو پسند کرتے ہیں، جو دوسروں کی موجودگی سے خوش ہوتے ہیں

ان تمام مشاہدات سے ایک بات تو واضح ہی ہو جاتی ہے۔ ایک اصول تو وضع ہی ہو جاتا ہے۔ اور اگر آپ صرف اسی اصول کو اپنا لیں۔ اور اس پر عمل کرنے کی کوشش کریں تو آپ ہر دلعزیزی اور شخصی قوت کی شاہراہ پر گامزن ہو جائینگے

اور وہ اصول یہ ہے:

دوسروں کو بھی اتنا ہی چاہو جتنا تم اپنے کو چاہتے ہو۔"

جی ہاں، یہ اصول بہت پرانا ہے۔ اور بہت آسان بھی ہے لیکن موجودہ دور کی الجھی ہوئی زندگی اور آئے دن کے جھگڑے فساد کو دیکھتے ہوئے اس اصول کو گویا فراموش کر دیا گیا ہے۔

اس اصول پر ان تمام لوگوں نے عمل کیا ہے جو آج مثال کے طور پر ہمارے سامنے پیش کئے جاتے ہیں۔ جن کی قصہ کہانیاں بچوں کو سنائی جاتی ہیں۔

ابراہیم لنکلن[1] کا نام محتاج تعارف نہیں۔ امریکہ کی جنگ آزادی کا زمانہ تھا ابراہیم نے ایک مرتبہ اپنے دشمنوں میں سے ایک سے نرمی اور ہمدردی سے گفتگو کی۔ ایک نوجوان عورت نے ان باتوں کو سنا تو چیخ اٹھی۔ آپ اپنے دشمنوں سے اتنی نرمی سے کیسے بات کر سکتے ہیں۔ آپ کو تو ان کا جانی دشمن ہونا چاہیے۔

---

[1] مسلمان مدبرین، بادشاہوں، کمانڈروں اور نیک بندوں کے لاتعداد تاریخی واقعات موجود ہیں لیکن ان کی مثالیں دینا کتاب کے مصنف کے ساتھ ناانصافی کرنا ہے

اس پر ابراہیم نے مسکرا کر نرمی سے کہا ـــــ "کیا میں اپنے دشمنوں کو ختم نہیں کرتا، جب میں ان کو دوست بنا لیتا ہوں"۔

ایسے بہت سے تاریخی واقعات موجود ہیں۔ اور تقریباً ہر مذہب نے یہی تلقین کی ہے کہ دوسروں کو بھی اتنا ہی چاہو، جتنا تم اپنے کو چاہتے ہو۔

سائنس نے اور بھی بڑھ چڑھ کر اس اصول کی پابندی پر زور دیا ہے۔ انسان تنہائی کی زندگی بسر نہیں کر سکتا ہم آپ ایسے ہی ہیں جیسے جوہر۔ جس طرح جوہر کی خود اپنی کوئی حیثیت نہیں ہے، ہماری بھی کوئی حیثیت نہیں ہے جوہر دوسرے جوہر سے مل کر قوت پیدا کرتا ہے، ہم بھی دوسروں سے رابطہ قائم کر کے ہی اپنی زندگی کے تقاضوں کو پورا کر سکتے ہیں۔ آپ نے دیکھا نہیں کہ وہ مرد جو شادی کر لیتے ہیں وہ ایسے مردوں کے مقابلہ میں زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں۔ جو عمر بھر کنوارے رہتے ہیں، وہ عورتیں جو شادی سے گریز کرتی ہیں وہ طرح طرح کی جسمانی اور دماغی امراض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس لئے جن قیدیوں کو تنہائی کی سزا دی جاتی ہے وہ اس سزا پر موت کی سزا کو ترجیح دیتے ہیں۔

انسان خود اپنے لئے (اور صرف اپنے لئے) زندہ رہ سکا ہے اور نہ کوئی ترقی کر سکا ہے، جب بھی کسی نے کوشش کی ہے وہ ہار ماننے پر مجبور ہوا ہے۔

اگر آپ باہمی محبت کا عمیق مطالعہ کریں تو آپ پر یہ واضح ہو جائے گا کہ ہم دوسروں کو چاہنے پر اس لئے مجبور ہیں کہ خود ہمیں ان کی چاہت کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہمیں اپنے اہل خاندان اور دوستوں کی بھی اتنی ہی ضرورت ہے جتنی غذا کی اور آرام کی۔

الفرڈ ایڈلر نے چاہے جانے کی اس خواہش کو اقتدار و شہرت کی خواہش سے منسوب کیا ہے۔ اس کے نزدیک اقتدار کا یہ جذبہ ہی زندگی کی تمام تر الجھنوں کی بنا بنتا ہے۔ کیا آپ نے یہ غور نہیں کیا جب تک دوسرے افراد ہماری صفات کی تعریف نہیں کرتے، ہم کو خواہش نہیں ہوتی۔ یہ ہماری دلی خواہش ہے کہ کوئی ہماری تعریف کرے، اپنی الجھنوں میں ہم سے مشورہ کرے۔ ہم جو کچھ بھی کریں، اس کو سراہے ہمارے کپڑوں کو پسندیدہ نظروں سے دیکھے۔ جہاں کسی نے ذرا بھی تعریف کی اور ہم خوشی اور غرور سا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اور اس وسیع اور اجنبی کائنات میں اپنی اہمیت محسوس کرنے لگتے ہیں۔

اسی طرح ہماری یہ خواہش ہوتی ہے کہ ہم اپنے دل کی محبت کا کسی ہستی کو مرکز بنائیں۔ جوں جوں ہم بچپن سے جوانی کی طرف قدم بڑھاتے جاتے ہیں، ہم اپنی اندگیت اپنی ذات کی محدود محبت سے تنگ آجاتے ہیں۔ اور یہ چاہنے لگتے ہیں کہ اس محبت کا کسی اور کو حقدار بنا دیں۔ اس کی جولانیوں میں دوسروں کو شریک کر لیں کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اپنی محبت کو اپنی ذات ہی تک محدود رکھنا چاہتے ہیں۔ وہ کسی کو شریک کرنا نہیں چاہتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ طرح طرح کی ذہنی الجھنوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ طرح طرح کے عارضوں میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ یہی تو وجہ ہے کہ جب کسی عورت کی اپنی اولاد نہیں ہوتی، تو وہ دوسروں کی اولاد کو گود میں لے لیتی ہے ایک عورت جب بیوہ ہو جاتی ہے تو دوبارہ شادی کی خواہش کرنے لگتی ہے۔ ایک ننھی بچی اپنی گڑیا کو لوریاں دے دے کر سلانے کی کوشش کرتی ہے۔

دوسروں کو چاہنے کی ایک اور بھی وجہ ہو سکتی ہے، جب ہم محبت کرتے

ہیں تو زندگی زیادہ آسودگی سے بسر ہوتی ہے۔ روزمرہ کی زندگی بڑی خوشگوار گذرتی ہے، تنہا راتوں کی تنہائیاں کاٹے نہیں کٹتیں، پہاڑ سے دن بسر نہیں ہوتے ایک دن کے چوبیس گھنٹے گذارنے کے لئے قدم قدم اور لمحہ لمحہ میں ہم دوسروں کے محتاج ہوتے ہیں اور دوسرے ہمارے محتاج ہوتے ہیں۔ کوئی کسی کو غذا پہنچاتا ہے، کوئی کسی کے لئے کپڑے تیار کرتا ہے، کوئی کسی کے لئے دلچسپی کے سامان مہیا کرتا ہے۔ اور کوئی اُن دلچسپیوں میں حصہ لے کر کسی کی روزی کا ذریعہ بنتا ہے

جب ہماری زندگی کے یہ انداز ہیں تو یہ بڑی کھلی سی بات ہے کہ ہم کو اپنے ہمسایوں، اپنے عزیزوں اپنے دوستوں اور ہم پیشہ لوگوں سے مل جل کر رہنا چاہئے اور ان سے بگاڑنا نہیں چاہیے۔ ہم مانتے ہیں کہ کبھی کبھی ان لوگوں سے بنائے نہیں بنتی، ہماری کوششیں رائگاں ہوتی نظر آتی ہیں —— لیکن اس سلسلہ میں ہمت نہ ہاریئے، کوشش کئے جایئے۔

ظاہر ہے کہ یہ محبت اور چاہت اس محبت سے بالکل مختلف ہے جو عہد جوانی میں نوجوانوں کے دلوں میں موجزن ہوتی ہے، یہ کہیں تو شعلہ ہے کہیں چنگاری۔ کہیں اس میں طغیانیوں کا زور ہوتا ہے، کہیں خاموشیوں کا سکوت۔ اس کے سایہ میں تمام انسانی رشتے پروان چڑھتے ہیں۔ اس چشمہ سے وہ شخص بھی فیضیاب ہوتا ہے جو روز آپ کے لئے دودھ لاتا ہے، لانڈری والا بھی جو آپ کے میلے کپڑے اجلے کرتا ہے، ڈاکیہ بھی جو آپ کے دوستوں کے خطوط لاتا ہے۔ اخبار والا بھی جو آپ کے لئے اخبار لاتا ہے —— اس میں ذات پات کا کوئی تعلق نہیں، طبقاتی بلندی و پستی سے کوئی سروکار نہیں، مذہب کو کوئی دخل نہیں۔

اگر آپ ان لوگوں کی زندگی کا مطالعہ کریں جو اپنے دور میں بے حد مقبول تھے جن کو ایک دنیا پسند کرتی تھی، تو آپ کو یہ راز معلوم ہو جائے گا کہ انہوں نے اسی طریقہ کار کو اپنایا تھا۔

شاید آپ یہ کہیں "میں بھی تو سب کو پسند کرتا ہوں، ان کا خیال رکھتا ہوں" ٹھیک ہے۔ لیکن صرف کہنے ہی سے کام نہیں چلتا۔ اس پر عمل بھی کیجئے۔ اس کا دوسروں کو احساس تو دلایئے۔

اور — ہم میں سے زیادہ تر افراد اس چیز میں ناکام رہتے ہیں۔ ہم اپنے کو یقین دلاتے ہیں کہ ہم کو اپنے ہمسایوں سے انس ہے۔ لیکن کیا آپ کے ہمسایوں کو بھی آپ کے اس جذبہ کا علم ہے؟ ہم کہتے ہیں کہ سب انسان بھائی بھائی ہیں۔ نہ کوئی چھوٹا ہے نہ بڑا ہے۔ لیکن ہمارا رویہ کیا بتاتا ہے؟

ان سوالات کا جواب بہت کم لوگ دے پائیں گے۔ لیکن پہلو بچانے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایسے ٹھوس اور قابل عمل طریقے موجود ہیں جو دنیا پر یہ اچھی طرح واضح کر سکتے ہیں کہ ہم انسانی برادری کے قائل ہیں۔ ہم اپنے ہمسایوں سے محبت کرتے ہیں۔ ہم خود غرضی کی زندگی نہیں گذارتے۔

اور اس طرح ہم اس بنیادی اصول پر آجاتے ہیں۔ جس کو جانتے تو سب ہیں لیکن عمل بہت کم لوگ کرتے ہیں۔ اور وہ اصول یہ ہے — "دوسروں کو بھی اتنا ہی چاہو جتنا تم خود اپنے کو چاہتے ہو۔" آیئے۔ اب یہ دیکھیں کہ وہ کون سے طریقے ہیں جو اس اصول کو عملی شکل دینے میں مدد دیتے ہیں۔

دنیا آپ کے ساتھ مسکراتی ہے۔ رونے سے زیادہ مسکرانا آسان ہے۔

لیکن آپ کو کتنے ہی ایسے لوگ ملیں گے جو ہر وقت منہ لگاڑتے رہتے ہیں۔ ہنسی بھی ہے تو ہنسی کو دباتے رہتے ہیں، سمجھتے ہیں کہ اس طرح وہ اپنے وقار کو برقرار رکھیں گے۔

آپ کی جب کبھی کسی ایسے شخص سے ملاقات ہو تو اسے معاف کر دیجئے، وہ بیچارا اپنی اس نحوست کا خود ذمہ دار نہیں ہوتا۔ اس کی یہ نحوست اس کے بچپن کی یادگار ہے۔ اور اس کی تمام تر ذمہ داری اس کی ماں پر عائد ہوتی ہے۔ بچہ جب دو مہینے کا ہوتا ہے تو وہ اپنی ماں کو مسکراتا دیکھ کر اپنی باچھیں کھلانے لگتا ہے۔ لیکن جب وہ پانچ مہینے کا ہوتا ہے تو اپنی ماں کے بگڑتے چہرے کو دیکھ کر رونے لگتا ہے۔ ماں بچہ کی رہنما بنتی ہے۔ بچہ اسی سے اپنے چہرے کے اتار چڑھاؤ کا سبق لیتا ہے۔ اب اگر ماں خود ہی اس کی عادتیں بگاڑ دیتی ہے تو اس میں بچہ کا کیا قصور۔ اسی لئے تو استانیوں، اناؤں اور ماؤں کو اپنے غصہ کا اظہار بچہ کی موجودگی میں نہیں کرنا چاہیئے۔ بچہ اپنے گردوپیش کے لوگوں کی نقل کر کے اپنی زندگی کے انداز پیدا کرتا ہے۔ کاش اس کے گردوپیش کے افراد ایسے ہوں کہ وہ مسکراتے چہروں اور ہنستی آنکھوں کی نقل کرنی سیکھے، وہ بچے خوش نصیب ہیں جن کے ماں باپ اور عزیز خوشگوار زندگی گذارتے ہیں۔

ایسے شخص کو معاف کرنے کے بعد آپ اس کے پاس جائیے وہ آپ کی طرف بڑی بے دلی سے دیکھے گا، آپ اس بے دلی کا جواب پژمردگی سے دینے کے بجائے اس پر اپنی مسکراہٹوں کی بارش کیجئے۔ ممکن ہے کہ وہ آپ کی مسکراہٹوں کو جواب دینے سے ہچکچائے۔ اور یونہی مری مری نگاہوں سے دیکھتا رہے۔

آپ جب بھی اس سے ملئے، مسکرا کر ملئے۔ رفتہ رفتہ اس کی یہ سرد مہری ختم ہو گی۔ چہرہ کا تناؤ کم ہوگا اور وہ بھی آپ کی مسکراہٹوں کا جواب اپنی مسکراہٹوں سے دینے پر مجبور ہو جائے گا۔ اور پھر وہ آپ کے بہت قریب آجائے گا۔ آپ کو پسند کرنے لگے گا۔ اور آپ بھی اس کو پسند کرنے لگیں گے۔ مسکراہٹوں کا کام وہی ہے جو کسی تالاب میں پھینکے جانے والے کنکر کا۔ جس سے لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ اور یہ لہریں بڑھتی جاتی ہیں۔ پھیلتی جاتی ہیں۔ اور پورے تالاب پر چھا جاتی ہیں۔

لیکن مسکراہٹوں کی بھی کئی اقسام ہیں۔ ایک مسکراہٹ خالی خالی ہوتی ہے جس میں کوئی پیغام نہیں ہوتا۔ ایک مسکراہٹ ایسی ہوتی ہے جس سے آپس کی دوری اور بڑھ جاتی ہے۔ ایک مسکراہٹ طنز اور بیزاری کے جذبہ کو ظاہر کرتی ہے ایک مسکراہٹ آپ کے خلوص، آپ کی محبت کو ظاہر کرتی ہے۔

جب آپ مسکرانا نہیں چاہتے، اور مسکرانے پر مجبور ہوتے ہیں تو یہ مسکراہٹ ایک گالی سے کم نہیں ہوتی۔ لیکن اگر آپ مسکرانا چاہتے ہیں اور مسکراتے ہیں تو اس کا فوری بدلہ بھی آپ کو مل جاتا ہے وقت زیادہ آسانی سے گذر جاتا ہے اور آپ کا خیر مقدم کیا جاتا ہے، جیسے موسم بہار کا خیر مقدم ہوتا ہے۔

وہ مسکراہٹ جس میں آپ کا خلوص شامل ہو، سب سے اچھا اثر کرتی ہے اور یہ خلوص اسی وقت پیدا ہوتا ہے جب آپ کے دل میں تمام انسانوں کی محبت موجزن ہوتی ہے، جب آپ دوسروں کے دکھوں میں شریک ہونا چاہتے ہیں جب آپ ان کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ بعض لوگ عادتاً مسکراتے رہتے ہیں، ایسی کھوکھلی مسکراہٹوں سے بہت کم لوگ دھوکہ کھاتے ہیں۔

اس سے ہمیں انکار نہیں کہ کبھی کبھی زندگی میں ایسی موڑیں پیدا ہو جاتی ہیں ۔ جو آپ کی مسکراہٹوں کا گلا گھونٹ دیتی ہیں ۔ جب آپ کی جھولی مسکراہٹوں سے خالی ہو جاتی ہے ۔ ممکن ہے کہ بچے بیمار پڑ جائیں ۔ روزگار میں کوئی ٹھوکر کھائی ہو کسی حادثہ کا شکار ہو گئے ہوں ۔ ظاہر ہے کہ ان حالات میں خوش ہونے کی کوئی بات ہی نہیں ہے ۔ ایسے حالات میں آپ کیا کریں گے ؟ منہ لٹکائے رہیں گے ! کہ یہ غمگینی آپ کی عادت میں داخل ہو جائے یا زبردستی مسکرانے کی کوشش کریں گے اور ایسا رویہ اختیار کریں گے کہ گویا آپ خوش ہیں ! ہم تو اس دوسرے طریقہ کار ہی کا مشورہ دیں گے ۔ جو بظاہر بہت کٹھن اور مضحکہ خیز ہے ۔ لیکن عملی طور پر بڑا سود مند ثابت ہوا ہے ۔

" ولیم جیمس جیسے شہرۂ آفاق نفسیات داں نے اس طریقہ کار کے متعلق کہا ہے ــــــ "

بظاہر ہمارے افعال ہمارے جذبات کی عکاسی کرتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں لیکن حقیقت کچھ اور ہی ہے ۔ جذبات اور افعال ساتھ ساتھ چلتے ہیں ۔ افعال کی باگ ڈور ہماری قوت ارادی کے ہاتھوں میں ہوتی ہے ۔ ہم کسی جذبہ کی غیر موجودگی میں اس کے متوازی فعل کر اپنا کر وہ جذبہ پیدا کر سکتے ہیں ۔"

بہ الفاظ دیگر جیمس یہ بتانا چاہتا تھا کہ اگر مسکرانے کی کوئی وجہ موجود نہ ہو ۔ اور آپ مسکرائیں تو مسکرانے کا پرخلوص جذبہ پیدا ہو جاتا ہے ۔ اگر آپ کے چہرہ پر مسکراہٹوں کا رنگ ہو گا تو ممکن ہے کہ آپ کی قسمت ہی بدل جائے ۔ آپ کے چہرہ پر مسکراہٹ دیکھ کر آپ کی بیوی بھی خوش ہونے کی کوشش کرے گی ۔ شریک کار

زیادہ خوش دلی سے تعاون کریں گے۔ آپ کے بچے اور زیادہ چاہنے لگیں گے۔ خیر یہ تو آپ کے دوست، آپ کے بچے ہیں۔ کتے تک آپ کو دیکھ کر اپنی دم ہلانے لگیں گے۔

اور پھر ـــــ ان حالات میں آپ کو مسکرانے کا ایک بہانہ مل جائے گا۔ فکر و تردد کی ضرورت محسوس نہ ہوگی۔

اپنے کو مسکراہٹوں سے محروم نہ کیجئے۔ مسکراتے چہرے سے آپ جس آسانی سے دوسروں میں گھل مل سکتے ہیں۔ اجنبیت اور دوری کو ختم کر سکتے ہیں۔ اس آسانی سے شاید کسی اور طرز عمل سے یہ بات نہیں پا سکتے۔ مسکرانے سے آپ کے چہرے میں ایک معصوم سی جاذبیت پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ دوسروں کی موافقت حاصل کر لیتے ہیں۔ ان کا اعتماد جیت لیتے ہیں۔

مسکراہٹ آپ کے جذبۂ محبت کے اظہار کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

آپ مسکرا کر دیکھئے تو ـــــ نتیجے سے خود ہی واقف ہو جائیں گے۔

خوب گرمجوشی سے مصافحہ کیجئے

جولیس بینرر کے عہد سے ہاتھ ملانے اور مصافحہ کرنے کے انداز میں زمین و آسمان کا فرق آگیا ہے۔ اس زمانہ میں ہوتا یہ تھا کہ جب بھی آپ کسی دوست سے ملتے تھے۔ تو اپنے دونوں ہاتھ پھیلا کر اُس کی طرف بڑھتے تھے اور یہی آپ کا دوست بھی کرتا تھا۔ جب دونوں قریب آتے تھے۔ تو آپ اُس کے ہاتھ پکڑ لیتے تھے۔ اور وہ آپ کے ہاتھ تھام لیتا تھا ـــــ اور یہ اس لئے نہیں ہوتا تھا کہ آپ دونوں کو

میں کوئی خاص لگاؤ تھا۔ بلکہ یہ عہد قدیم کا ایک یادگار رواج تھا۔ جب کہ لوگوں کو ایک دوسرے سے ہر وقت خطرہ رہتا تھا۔ اور وہ ایک دوسرے کے ہاتھ اس لئے تھام لیتے تھے کہ ان میں سے کوئی اچانک حملہ نہ کر دے گویا ہاتھ ملانا ایک حفاظتی اقدام تھا۔

لیکن جوں جوں ہمیں ایک دوسرے میں اعتبار پیدا ہوتا گیا۔ اور جان کے لالے نہ رہے تو ہم صرف اپنا داہنا ہاتھ ملانے کے لئے بڑھانے لگے۔ اور اظہار دوستی کا یہ ایک طریقہ ٹھہرا لیا گیا۔ اور روزمرہ زندگی میں اس مصافحہ کا عام استعمال ہونے لگا۔

آپ مصافحہ کرنے کے انداز سے کسی کے دل کی کیفیت معلوم کر سکتے ہیں اگر وہ گرمجوشی اور خلوص سے ہاتھ ملاتا ہے تو سمجھ لیجئے کہ اس کے دل میں آپ کے لئے کوئی برائی نہیں۔ وہ ہاتھ ملا کر گویا یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ اُسے پسند ہیں۔ اگر ملاقات نہ ہوتی تو دل کے ایک گوشہ میں بے چینی رہتی۔

آپ کو روزمرہ ایسے لوگوں سے سابقہ پڑتا ہوگا جو مصافحہ کرنے کی غرض غائب ہی کر دیتے ہیں۔ ایسے لوگ بھی ملیں گے جو ہاتھ پکڑ لیتے ہیں۔ اور چھوڑنے کا نام نہیں لیتے۔ ایسے لوگ بھی ملیں گے جو انگلیوں کو اتنے زور سے دباتے ہیں کہ آپ درد سے تڑپ اُٹھتے ہیں۔ ایسے شرمیلے لوگ ملیں گے جو ہاتھ بڑھاتے ہوئے ہچکچاتے ہیں۔ ایسے گھبرائے لوگ ملیں گے جن کی ہتھیلیاں پسینہ سے شرابور ہوتی ہیں۔ اور ایسے لوگ بھی ملیں گے جو بے وقت، موقع بے موقع ہاتھ ہی ملایا کرتے ہیں۔

ان حالات میں یہ جاننا ضروری ہے کہ مصافحہ کرنے کا صحیح طریقہ کیا ہے اور

آپ ہاتھ ملا کر دوسروں کو اپنے قریب تر کیسے کر سکتے ہیں۔

ہاتھ گرمجوشی سے ضرور ملایئے لیکن اپنے دوست کی انگلیوں کو توڑیئے نہیں اپنا ہاتھ اُس کے ہاتھ میں اچھی طرح دے دیجئے، صرف ہاتھ ملانے پر سارا خلوص نہ صرف کر دیجئے، ہاتھ ملاتے وقت مسکراتی نگاہوں سے اُس کی طرف دیکھئے۔ اور موقع موقع ہی سے ہاتھ ملایئے، یونہی بغیر کسی وجہ کے، عادتاً ہاتھ نہ ملایئے۔ اور پھر آہستہ آہستہ اپنی گرفت ڈھیلی کر کے اس کا ہاتھ چھوڑ دیئے۔ گویا آپ اتنے عزیز دوست کے ہاتھ کو چھوڑنا تو نہیں چاہتے۔ لیکن کب تک پکڑے رہیں۔

جس طرح پر خلوص مسکراہٹ اپنا کام کئے بغیر نہیں رہتی۔ اسی طرح ہاتھ ملانے سے بھی دوسروں کی قربت حاصل ہوتی ہے۔ ان پر ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کے دل میں ان کی محبت موجود ہے۔

دوسروں سے ہمدردی کیجئے

ایک مرتبہ جہاں آپ نے پر خلوص طریقہ سے ہاتھ ملایا اور مسکرا کر نگاہیں ملائیں یہ سمجھ لیجئے کہ آپ نے اس شخص کو آدھا جیت لیا۔ لیکن اگر آپ یہ چاہیں کہ اپنی مسکراہٹوں اور مصافحوں ہی سے اُسے اپنا لیں گے اور روزمرہ کے خوشگوار تعلقات استوار کرنے کی ضرورت نہیں۔ تو ایسا ممکن نہیں ہے۔

موجودہ دور میں عالمگیر لڑائیوں کو دیکھتے ہوئے یہ خیال پیدا ہو سکتا ہے کہ انسان پیدائشی طور پر ایک دوسرے کا دشمن ہے۔ جب ہی تو ایک قوم دوسری قوم کو مٹانے پر تلی ہوئی ہے۔ لیکن ایسا نہیں ہے۔ انسان پیدائشی طور پر

دوسرے انسان کا دشمن نہیں ہوتا۔ اور وہ لوگ جو اپنے ہمسایوں سے محبت کرنا جانتے ہیں، وہ کبھی دوسری قوموں سے دشمنی مول نہیں لیتے۔ آپ دوسروں کی زندگی میں دلچسپی لیجئے، ان کی مشکلات کو سمجھئے۔ ان کے غموں اور ان کی خوشیوں میں شریک ہوئیے خود آپ کی زندگی زیادہ آسودگی سے بسر ہوگی۔

ہمدردی کے کئی پہلو ہیں۔ آپ اس شخص سے ہمدردی جتاتے ہیں جب آپ اس کی روزمرہ زندگی کو آسان بنانے کے لئے اپنی چند خواہشوں کی قربانی کرتے ہیں۔ آپ جب اپنے عزیزوں اور دوستوں کی بھلائی چاہتے ہیں اور ان کو کامیاب بنانے کی سعی کرتے ہیں، تب بھی آپ ان سے لطف و کرم سے پیش آتے ہیں۔ جب مصیبت زدہ لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ بے روزگار لوگوں کے لئے روزگار تلاش کرتے ہیں تو آپ ان سے صحیح ہمدردی کرتے ہیں۔

فرض کیجئے کہ آپ کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے جو دوستی کرنا تو چاہتے ہیں، لیکن اتنے شرماتے ہیں کہ اس کا اظہار نہیں کر سکتے، تو آپ کو کیا کرنا چاہیئے؟ کیا یہ کہہ کر اس چبھتے ہوئے کانٹے کو نظر انداز کر دینا چاہیئے کہ "میں تو ان لوگوں میں نہیں ہوں" یا آپ اپنی اس ہچکچاہٹ کو دور کرنا چاہتے ہیں؛

اگر آپ واقعی ایسے لوگوں میں سے ہیں تو آپ کے لئے ایک لائحہ عمل ہے۔ اس کو اپنا کر ہزاروں لوگوں نے اپنی تنہائی کی اکتاہٹوں سے نجات حاصل کی ہے۔ آپ بھی اس کو اپنا کر اپنی تنہائیوں کو ختم کر سکتے ہیں

آج ہی رات، جب آپ سونے کے لئے لیٹیں تو اپنے سے مخاطب ہو کر کہیے۔ "میں آج ہی اپنے گھر اور اپنے دفتر کے ماحول کو خوشگوار بناؤں گا۔" یہ جملہ کہنے

کے بعد اپنی آنکھیں بند کر لیجیے اور تصوراتی تصویر میں اپنے کو اس رنگ میں رنگا ہوا دیکھنے کی کوشش کیجیے۔ اور سونے سے قبل زیر لب یا دل ہی دل میں دس مرتبہ اپنے سے یہ وعدہ کیجیے اور صبح جیسے ہی آپ کی آنکھ کھلے اپنے کو رات کا کیا ہوا وعدہ یاد دلایئے۔

ناشتہ کے وقت آپ اپنے کو زیادہ ہنس مکھ پائیں گے۔ اخبار سے اپنا منہ چھپا کر نہیں بیٹھ رہیں گے کیونکہ آپ کی بیوی بچے، آپ کی بہنیں، ماں باپ، دن بھر آپ کو نہیں دیکھ سکیں گے۔ کبھی بسکٹوں کی تعریف کریں گے۔ کبھی بچوں سے خوش گپیوں میں مصروف ہوں گے۔ اور جب باہر جانے لگیں گے تو بچوں کو لپٹا کر پیار کریں گے آپ کب سے یہی طرز عمل اختیار کرنا چاہتے تھے۔ آخر کار آج سے آپ نے اسے اپنا ہی لیا۔

راستہ میں اگر کسی سے آپ کو دھکا لگے تو آپ بگڑیں گے نہیں؛ اور نہ جواباً دھکا دیں گے۔ یہ تو آپ بخوبی جانتے ہیں کہ یہ لوگ دیدہ و دانستہ طور پر ایسا نہیں کرتے۔ بفرض محال اگر آپ کی طبیعت جھنجلا بھی جائے تو آپ کو رات کا کیا ہوا وعدہ یاد آجائے گا کہ آج سے: آپ کو کسی سے دشمنی مول نہیں لینا ہے، ہر ایک کو اپنا دوست بنانا ہے۔ کیونکہ اسی طرح زندگی زیادہ خوشگوار بن سکتی ہے۔

جب آپ دفتر پہنچیں تو خوش دلی سے سب کو سلام علیک کہیں، لوگ آپ کے بدلے ہوئے رویہ پر حیران رہ جائیں گے۔ آپ کی آواز میں وہ کرختگی بھی نہیں رہے گی۔ آپ دل لگا کر اپنا کام بھی کریں گے۔ کسی کو شکایت کا موقعہ بھی نہیں دیں گے۔ اس دن آپ کے سر میں درد بھی نہیں ہوگا۔ کسی کے مذاق کا بُرا نہ مانیں گے

اور زیادہ عرصہ بھی گذرنے نہیں پائے گا کہ آپ اپنے گھر اور اپنے دفتر کے ماحول کو بدلا ہوا پائیں گے۔ آپ کے دوستوں کا حلقہ وسیع ہو جائے گا۔ اگر دو چار دس بیس نہیں تو کم از کم ایک دوست تو ایسا مل ہی جائے گا جو آپ کے خیالات سے واقف ہوگا، جو آپ کو پسند کرتا ہوگا۔

زندگی تو گویا دو پہاڑوں کی چوٹیوں پر بندھی ہوئی ایک رسی ہے۔ ہم پیدائش کے وقت سے مرتے وقت تک اس رسی پر سے گذرتے ہیں۔ کبھی کبھی ہمارے قدم خود بھی ڈگمگا جاتے ہیں اور ہم گرنے سے بال بال بچ جاتے ہیں۔ کبھی کبھی ہم کو دوسروں سے سہارا مل جاتا ہے۔ اس رسی پر ہم سے آگے جو جا رہا ہے، ہمارے پیچھے جو آ رہا ہے وہ ہم کو گرتے دیکھ کر سہارا دے دیتا ہے۔ اگر ہم کو ایسے سہارے ملتے رہیں، تو پھر اس رسی پر سے گذرنا آسان ہو جائے گا۔

آپ دوسروں کا سہارا بنئے، دوسرے آپ کا سہارا بنیں گے۔

ذکاوت کی بھی اہمیت ہے لیکن موقع شناسی کی بات اور ہے

موقع شناس اُسے کہتے ہیں جو دوسرے شخص کے رجحانات کو سمجھ کر بات کرتا ہو۔ اظہار محبت کا ایک یہ بھی طریقہ ہے۔

آپ بات اس انداز سے کریں کہ آپ کا مدمقابل اس انداز کو پسند کرتا ہو خیر جانے پہچانے لوگوں کے ساتھ تو آپ ایسا بہ آسانی کر سکتے ہیں۔ لیکن آپ ایک انجانے اور اجنبی شخص کے جذبات کو ٹھیس پہنچانے سے کیسے بچ سکتے ہیں؟ گھبرائیے نہیں۔ آپ ذرا سی محنت اور مشق سے موقع شناس بن سکتے ہیں

اور جہاں ایک مرتبہ یہ خاصیت آپ کی عادت میں داخل ہوگئی، پھر آپ کو کوئی دشواری نہ ہو گی ۔

موقع شناسی کے نو طریقے

۱۔ جب بھی کسی سے ملئے۔ اس سے وہ باتیں ضرور کہہ دیجئے جو آپ نے اس کی تعریف میں سنی ہیں۔ کسی کی تعریف کرنے میں بخل سے کام نہ لیجئے۔ یہ نہ سمجھئے کہ ہم آپ کو خوشامد کرنے کی ترغیب دے رہے ہیں خوشامد ہے بھی بری عادت۔ کیونکہ اس میں آپ کا خلوص شامل نہیں ہوتا لیکن کسی شخص کی بجا طور پر تعریف کرنا اس کو اپنے قریب کرنا ہے ۔

۲۔ کوشش کیجئے کہ آپ کو لوگوں کے نام یاد رہیں بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ ان کو کسی کا نام یاد نہیں رہتا۔ دراصل اس میں اس کی یادداشت کا قصور نہیں ہوتا بلکہ کاہلی کو دخل ہوتا ہے۔ وہ نام یاد کرنا نہیں چاہتے۔ اس لئے نام یاد نہیں رکھ پاتے ۔ آپ صرف ارادہ کر لیجئے، روزانہ کی مشق اپنی راہیں خود ہموار کر لے گی ۔

۳۔ اگر کوئی شخص آپ کو رازدار بناتا ہے تو اس کے راز کی حفاظت کیجئے اپنے دوستوں میں اس کا چرچا نہ کیجئے ۔

۴۔ ہمیشہ دوسرے کی بات سنئے۔ اس کا حوالہ دیجئے، ہر بات میں "میرا تو یہ خیال ہے" "میں تو یہ چاہتا ہوں" کو بار بار نہ دہرایئے ۔

۵۔ دوسروں کا مذاق نہ اڑایئے، اور نہ ان کو اپنے طنز کا تختۂ مشق بنایئے اس زہریلے تعصب کے بجائے اسے اپنی اہمیت کا احساس کرنے دیجئے۔ اسے یقین

دلایئے کہ اس میں واقعی ایسی صفات موجود ہیں جو اس کی کامیابی کی طرف منزل بہ منزل بڑھاتی جائیں گی۔

۶۔ کسی کو شرمندہ ہونے کا موقع نہ دیجئے۔

۷۔ جب بھی آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہو تو فوراً اعتراف کر لیجئے۔ آپ اس سلسلہ میں جتنی فراخدلی اور خوش مذاقی کا مظاہرہ کریں گے۔ لوگ آپ کی زیادہ عزت کریں گے۔

۸۔ اپنی بات کہنے سے زیادہ دوسرے کی باتیں سنئے۔ منہ بگاڑنے سے زیادہ مسکرایئے۔ دوسروں پر ہنسنے کے بجائے ان کے قہقہوں میں شریک ہو جیئے۔

۹۔ یہ کہہ کر آپ اپنی موقع شناسی کو گوارا نہ کیجئے کہ آپ کو علم نہیں تھا۔۔۔ کسی قانون سے ناواقف ہونے کے یہ معنی نہیں کہ آپ اُسے توڑتے پھریں۔ موقع ناشناس انجانے پن میں دوسروں کے جذبات کو ٹھیس پہنچاتا ہے اور ایک خودغرض شخص نتائج کی پرواکئے بغیر ایسا کرتا ہے۔ لیکن دونوں میں کوئی فرق نہیں ہوتا بلکہ دونوں جذبات کو ٹھیس پہنچاتے ہیں۔

کامیابی کے لئے موقع شناسی اتنی ضروری چیز ہے کہ بعض لوگ تو کسی کو جانچنے کا معیار ہی اس خصوصیت کو بناتے ہیں اگر آپ بھی کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو مندرجہ بالا نو نکات پر خوب غور و خوض کیجئے۔ اور ان کو اپنانے کی کوشش کیجئے۔ آپ اس کے نتائج پہ خود حیران رہ جائیں گے۔ موقع شناس کی راہیں خود بخود ہموار ہوتی چلی جاتی ہیں اسے قدم قدم پہ دوسروں کا سہارا ملتا رہتا ہے۔ اور لطف یہ کہ سہارا دینے والا اسے احسان نہیں سمجھتا اپنا فرض سمجھتا ہے۔

رحمدلی بیشک اچھی چیز ہے۔ لیکن رحمدل بننے کیلئے پہلے عقلمند بنئے

رحمدل انسان اپنا بہت کچھ کھو بھی دیتا ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ آپ کچھ لمحات کے لئے اپنے کو فراموش کر دیتے ہیں اور صرف دوسرے کا خیال رکھتے ہیں۔ لیکن رحمدلی سے اُسی وقت فائدہ پہنچایا جا سکتا ہے۔ جب اُس کی باگ ڈور جذبات سے زیادہ عقل کے ہاتھ میں ہو۔ جب ہی رحمدلی تعمیری بن سکتی ہے۔ اس کی مثال لیجئے۔

مسٹر سمتھ ایک بہت بڑی کمپنی کے مالک ہیں۔ کچھ ہی عرصہ ہوا وہ اپنی کمپنی کے ایک ملازم کو ایک ماہر نفسیات کے پاس لے گئے۔ کہنے لگے۔ "جونس ہمارے ساتھ پندرہ سال سے کام کر رہا ہے۔ کچھ مہینہ قبل وہ بڑی ہشیاری سے اپنے فرائض سرانجام دیتا تھا۔ لیکن پچھلے چند مہینوں میں اس سے فاش غلطیاں سرزد ہوئی ہیں۔ وہ پریشان رہتا ہے۔ جیسے اُسے کسی چیز کی پرواہ نہیں رہی ہے۔ جیسے وہ بدل گیا ہے۔ یہ بتائیے کہ ہم اس کے ساتھ کیا رویہ اختیار کریں وہ اتنا محنتی ایماندار رہے کہ اُسے ملازمت سے برطرف کرتے ہوئے دل دکھتا ہے اگر وہ دوبارہ اپنے فرائض خوش اسلوبی سے انجام دینے لگے۔ تو ہم اُسے اُس کی سابقہ جگہ پر برقرار رکھیں گے۔

ماہر نفسیات نے کچھ عرصہ کی بات چیت کے بعد معلوم کیا کہ جونس اپنی چھوٹی لڑکی کی وجہ سے پریشان رہنے لگا تھا۔ جو اپنے کلاس کے معیار کے ساتھ نہ دے پاتی تھی۔ اس کی ہمجولیاں اُسے چڑاتی تھیں۔

ماہر نفسیات نے لڑکی کا بھی معائنہ کیا۔ لڑکی پیدائشی طور پر ایک ایسے مرض کی شکار تھی کہ وہ دوسری لڑکیوں کی طرح کچھ سیکھ نہ پاتی تھی۔ اس نے لڑکی کی تعلیم کا ایک نیا طریقہ معلوم کیا، اور رفتہ رفتہ وہ دوسری لڑکیوں کے برابر آگئی۔ وہ خوش بھی رہنے لگی۔ اور اس کو خوش دیکھ کر اس کا باپ جونس بھی پریشانیوں کے جنگل سے نکلنے لگا۔ اور کچھ ہی عرصہ کے بعد اس کی تمام صلاحیتیں دوبارہ عود کر آئیں۔ جو مسٹر سمتھ کو بہت مرغوب تھیں۔

دیکھا آپ نے رحمدلی اور ہمدردی میں وقت لگتا ہے۔ اور آپ کو دوسروں کے مسائل کو ایسا ہی سمجھنا پڑتا ہے، جیسے وہ آپ کے اپنے مسائل ہوں۔ اب اگر مسٹر سمتھ جونس کی پیٹھ ٹھونک دیتے یا ہمدردی کے چند کلمات زبان سے ادا کر دیتے تو کیا جونس کی الجھنیں دور ہو جاتیں؟

یہ تو ایسی ہمدردی ہے جس میں محبت کوٹ کوٹ کر بھری ہے۔

الفاظ کی بھی اہمیت ہے

لیکن یہ نہ سمجھئے کہ خلوص و ہمدردی کے کلمات کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ الفاظ تو ہمارے خیالات اور جذبات میں رابطہ قائم رکھتے ہیں، جب تک ان کو ادا نہ کیا جائے، ہماری محبت کے بہت سے پیغامات ظاہر ہی نہیں ہو پاتے۔

وہ لوگ جو دوسروں کے ساتھ ہنسی خوشی کی زندگی گذارتے ہیں، وہ الفاظ کی اہمیت سے بخوبی واقف ہیں۔ وہ کسی کی مہربانی کا بدلہ اپنے افعال سے بھی اتارتے ہیں اور الفاظ سے بھی۔ یہ خوب جانتے ہیں کہ دوسرا شخص شکر گذاری الفاظ سن کر خوش

ہوتا ہے۔

لیکن افسوس کہ بہت سے لوگ الفاظ کی قدر و قیمت سے بے خبر رہتے ہیں جن کا شکر گذار ہونا چاہیئے، ان کے احسانات کا اعتراف نہیں کرتے۔

اس کے برخلاف اگر کوئی اجنبی ذرا سا احسان کرتا ہے تو اس کا شکریہ ادا کرتے ہوئے ہماری زبان تھک جاتی ہے۔ لیکن وہ لوگ جن سے ہمارا روزمرہ کا سابقہ پڑتا رہتا ہے۔ ان کی بڑی سے بڑی خدمات کو زبان پر نہیں لاتے۔ اس لئے نہیں کہ ہم احسان فراموش ہوتے ہیں، بلکہ ہمارے اس گریز کی وجہ یہ غلط فہمی ہے کہ وہ شخص ہماری تعریف کا خواہاں نہیں۔ ہم نے خاموش رہنے کی ایک زہرناک عادت کو اپنا لیا ہے۔ تعریف کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے، لیکن زبان بند رکھتے ہیں۔

الفاظ میں بڑا جادو ہے۔ یہ باہمی تعلقات کو استوار کرنے میں بڑے معاون ثابت ہوتے ہیں اور ہمیں ان کی پرواکرنی ہی پڑے گی اگر ہم ہنسی خوشی کی زندگی گذارنا چاہتے ہیں!

اگر آپ کو کسی سے اختلاف ہے تو رواداری سے کام لیجئے

ہماری دلی محبت تو ہمارے تحمل و رواداری سے ظاہر ہوتی ہے۔ لوگوں میں اختلافات پائے جاتے ہیں۔ لوگ آپ سے مختلف کھانے کو پسند کرسکتے ہیں، مختلف کپڑوں کو پسند کرتے ہیں۔ وہ کسی اور زبان کے دلدادہ ہوتے ہیں۔ وہ کسی مذہب سے تعلق رکھ سکتے ہیں۔ یہ تو اپنی اپنی پسند اور رجحانات پر مبنی ہے اور پھر بھی کیا ضروری ہے کہ جو کھانے ہم کو پسند ہیں، جو کپڑے ہم کو مرغوب ہیں، جس زبان کے ہم شیدا ہیں، جس

مذہب پر ہم فخر کرتے ہیں۔ وہ دوسرے کھانوں، کپڑے، زبان اور مذہب سے اچھا ہی ہو۔ ہم کو کوئی راستہ پسند ہے، کسی کو دوسرا راستہ بہتر معلوم ہوتا ہے۔ پھر ہم یہ کیوں چاہیں کہ دوسرے بھی ہماری تقلید کریں۔ دوسرے بھی انہی چیزوں کو اچھا سمجھیں۔ جن کو ہم اچھا سمجھتے ہیں۔ اور موجودہ دور میں تو رواداری کی اور بھی ضرورت ہے۔ لوگوں پر مذہب کے معاملہ میں ایک جنونی کیفیت طاری ہو چکی ہے۔

یہ ضروری ہے کہ ہر شخص کو اپنے اپنے رجحانات اتنے عزیز ہوتے ہیں کہ وہ دوسروں کو ان کا حامی بنانا چاہتا ہے۔ لیکن اگر کوئی شخص اپنے ہی رجحانات پر قائم رہنا چاہتا ہے تو اس پر بگڑنے کی ضرورت نہیں، والٹیر کا لافانی جملہ یاد رکھئے۔

"جب کچھ تم کہتے ہو۔ مجھے اس سے تو اتفاق نہیں۔ لیکن میں آخری دم تک تمہارے اظہار خیال کے حق کی حفاظت کروں گا۔"

دوسروں کی اچھائیوں پر نظر رکھیئے

اگر آپ ان لوگوں میں سے ایک ہیں جن کو اپنے ہمسائے سے نبھانے میں ہزار دشواریوں سے سامنا کرنا پڑتا ہے، تو آپ ایک اور ہی طریقہ آزمائیے۔ کیا کبھی آپ نے اپنے پڑوسی کی اچھائیوں کو جاننے کی کوشش کی ہے۔

ڈھونڈنے والے دوسروں میں کوئی نہ کوئی ایسی خوبی ضرور پا لیتے ہیں جس کی وجہ سے وہ انہیں پسند کرنے لگتے ہیں، لیکن اکثر لوگ دوسروں کی برائیاں جاننے میں ماہر ہوتے ہیں۔ اور ان برائیوں کو تو یاد رکھتے ہیں' ان لوگوں میں جو چند اچھائیاں اور خوبیاں ہوتی ہیں۔ ان کو نظر انداز کر جاتے ہیں۔

یقین کیجیے ہر شخص میں کوئی نہ کوئی خوبی ایسی ضرور ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے اُسے پسند کیا جا سکتا ہے اس سے خوشگوار تعلقات پیدا کئے جا سکتے ہیں۔

اب جب کبھی آپ اپنے پڑوسی سے ملیں ۔۔۔ ایسے پڑوسی سے، جس کے متعلق آپ کا یہ خیال رہا ہو کہ اس سے خوشگوار تعلقات قائم نہیں کئے جا سکتے۔ تو یہ عہد کر لیں کہ آپ میں میں کوئی نہ کوئی اچھائی ضرور ڈھونڈ لیں گے ۔ جب اس ارادہ سے آپ اُس کے قریب جائیں گے۔ تو یہی پڑوسی آپ کو چند خوبیوں کا مالک نظر آئے گا۔

آپ دوسروں کو کتنا چاہتے ہیں

	ہمیشہ	کبھی نہیں	کبھی کبھی
۱۔ اگر آپ روزانہ کی ملاقات صنف مخالف کے کسی فرد سے نہ ہو تو کیا آپ مغموم رہیں گے؟	۱۵	-	۵
۲۔ جب آپ بچے تھے تو کیا اپنے والد یا والدہ سے از خود محبت جتایا کرتے تھے؟	۱۵	-	۵
۳۔ کیا آپ اس عقیدہ کے قائل ہیں کہ دنیا میں سب سے بڑی طاقت محبت ہے۔	۱۵	-	۵
۴۔ اگر کوئی شخص آپ سے بے توجہی برتے تو کیا آپ اسے آسانی سے معاف کر دیا کرتے ہیں؟	۱۵	-	۵
۵۔ کیا بچے آپ کو پسند کرتے ہیں۔	۱۵	-	۵
۶۔ کیا آپ دوسروں کی خدمت کرنے میں لطف حاصل کرتے ہیں۔	۱۵	-	۵

۷۔ کیا آپ یتیم خانوں یا ایسے ہی چندہ سے چلنے والے اداروں کی باتوں میں آسانی سے آجاتے ہیں ۔	۱۵	-۔	۵
۸۔ کیا آپ ہاتھ ملا کر خوش ہوتے ہیں ؟	۱۵	-	۵
۹۔ کیا آپ خاندانی جھگڑوں کو فرو کرنے کی کوشش کرتے ہیں !	۱۵	-	۵
۱۰۔ کیا آپ کے دوست مصیبت کے دشواریوں کے وقت آپ سے مشورہ کرتے ہیں ؟	۱۵	۔	۵
۱۱۔ کیا آپ کو یہ یقین ہے کہ چند سال بعد دنیا میں اتنی برائیاں نہ رہیں گی ؟	۱۵	-	۵
۱۲۔ کیا آپ دوسروں کی مدد کر کے دلی مسرت پاتے ہیں ؟	۱۵	-	۵
۱۳۔ کیا آپ کا یہ عقیدہ ہے کہ زیادہ تر لوگوں کو شادی کرنا چاہیئے ۔ اور بچے پیدا کرکے ان کی صحیح تعلیم و تربیت دینی چاہیے ۔	۱۵	-	۵
۱۴۔ جب آپ کو لوگوں سے تکلیف پہنچتی ہے تو کیا آپ اپنی زندگی سے بیزار ہو جاتے ہیں ؟	۱۵	۔	۵

۱۵۔ کیا آپ اپنے عزیزوں اور دوستوں
سے بغض و عناد رکھتے ہیں؟ ۱۵ ۵

حاصل جمع =

اگر اس سوالنامہ میں آپ زیادہ سے زیادہ نمبر حاصل کریں گے۔ تو آپ میں دوسروں کو چاہنے، ان کی عزت کرنے، ان سے ہمدردی کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہے اگر نمبر دو سو ہیں۔ تو کیا کہنا۔ اگر آپ نے سو یا سو سے کم نمبر حاصل کیے ہیں تو آپ کو ٹھنڈے دل سے یہ سوچنا چاہیے کہ آخر وہ کون سی بات ہے جو آپ کے اور آپ جیسے انسانوں کے درمیان حائل ہے۔ جو آپ کو قنوطی بنائے ہوئے ہے۔ جو آپ کی خوشیوں کو گھن کی طرح کھائے جا رہی ہے۔

اپنی قدر آپ کیجئے

اگر دل کی گہرائیوں سے آپ خود سے متنفر ہیں، اگر آپ خود اپنے دشمن ہیں، تو کسی دوسرے فرد کی محبت آپ کے دل میں جاگزیں ہو ہی نہیں سکتی۔ اگر آپ خود اپنی نگاہوں میں گرے ہوئے ہیں — وجہ کچھ بھی ہو — تو اس خود بیزاری کی جھلک آپ کے رویہ میں بھی آئے گی۔ اگر آپ کی زندگی کے بیشتر لمحات تنہائی، غمگینی اور ناکامی میں گذر رہے ہیں تو رفتہ رفتہ آپ دنیا سے انتقام لینے پر اتر آئیں گے۔ جب آپ اپنے مسائل کو خود سلجھا نہیں پاتے تو اپنی اس نااہلی کے باعث پوری دنیا سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔ نتیجہ — آپ روز بروز تنہائی پسند بنتے جاتے ہیں۔ دوستوں میں انتشار پیدا ہو جاتا ہے۔ جب آپ دوسروں کو پسند نہیں کرتے، نفرت کرتے ہیں، تو دوسرے بھی پسند نہیں کرتے، آپ سے نفرت کرتے ہیں۔

ہم نے یہ مانا کہ ہر شخص کی زندگی میں کچھ لمحات ایسے ضرور آتے ہیں جب وہ خود اپنی نگاہوں میں گر جاتا ہے۔ اپنے کو ذلیل سمجھنے لگتا ہے۔ مثلاً جب آپ کوئی ایسا جملہ کہہ دیتے ہیں جو اس موقع و محل پر ادا نہیں ہونا چاہیئے تھا۔ جب کسی پرانے دوست کا نام ذہن سے اتر جاتا ہے، یا چائے کی پیالی ہاتھ سے چھوٹ کر آپ کے اور دوسروں کے کپڑوں پر بدنما داغ ڈال دیتی ہے تو بڑی سبکی سی محسوس ہوتی ہے، یا جہاں ہمیں قدردانی کی توقع ہوتی ہے اور بد سلوکی سے دوچار ہونا پڑتا ہے تو فطری طور پر ہمارے دل کو ایک ٹھیس لگتی ہے۔ لیکن یہ تو ایسی لہریں ہیں، جو آتی ہیں

گذر جاتی ہیں۔ اپنا کوئی اثر پیچھے نہیں چھوڑتیں۔ وقتی جھنجھلاہٹ کے بعد اکثر ایسی باتیں یاد بھی نہیں رہتیں۔

لیکن بعض اوقات تو ہم کمتری کے احساس کا حد درجہ شکار ہو جاتے ہیں۔ کمتری کا احساس ایسی روزمرہ کی غلطیوں سے نہیں پیدا ہوا کرتا۔ بلکہ اس کا تعلق شخصیت کے اس ناسور سے ہوتا ہے جس کے باعث انسان اپنے کو ہر شخص سے زیادہ ذلیل اور کمتر سمجھنے لگتا ہے۔ ایسے شخص کی زندگی ایک مسلسل غم، ایک کبھی نہ ختم ہونے والی آہ کی طرح بسر ہوتی ہے۔ اُسے کبھی پتہ ہی نہیں چلتا کہ اس میں بھی کچھ خوبیاں ہیں۔ کچھ صلاحیتیں ہیں۔ جن کے سہارے وہ بھی خوشی کی زندگی گذار سکتا ہے۔

کمتری کا احساس ایسا برا بھی نہیں۔ کم از کم کچھ لوگوں کے لئے یہ احساس رحمت ثابت ہوا ہے۔ فن مصوری کے نہ معلوم کتنے ایسے شاہکار ہیں، کتنے گیت ہیں، کتنے نغمے ہیں جو ان لوگوں کے مرہونِ منت ہیں جو کمتری کے اس احساس میں پھنسے ہوئے تھے ناسور تو ان معنوں میں کہا جاتا ہے کہ اس کے مریض کو دلی سکون میسر نہیں ہوتا وہ کمتری کے احساس کا نعم البدل تلاش کرنے میں اتنا مصروف رہتے ہیں کہ ان کو اپنے کارناموں کا پھل نہیں ملتا۔ کمتری کا احساس فرضی باتوں سے بھی تعلق رکھ سکتا ہے اور حقیقی کمیوں سے بھی۔ مثلاً نپولین نے محض ایک پوری سلطنت کو اس لئے فتح کیا اور ایک امیرزادی سے محض اس لئے شادی کی کہ اُسے اپنے پستہ قد ہونے کا بڑا ملال تھا۔ اور وہ اپنے خاندان کے اعلیٰ نہ ہونے سے بھی بڑا مغموم رہتا تھا۔ ایسے لوگوں کو اپنی کمیوں کا ازالہ کرنے اور ان کے نعم البدل تلاش کرنے کی اتنی دھن سوار ہوتی ہے کہ وہ ویسے ہی دوست پسند کرتے ہیں، ویسے ہی خواب دیکھتے ہیں۔ ان

کی آواز بھی بدل جاتی ہے۔ وہ عفت ریاکبازی یا خوبصورتی کا ایک نیا معیار پیدا کرتے ہیں۔ غرضیکہ ان کی پوری زندگی اور تمام رجحانات اسی رنگ میں رنگ جاتے ہیں۔

اور —— یہ بھی جانتے ہیں کہ احساس کمتری کا شکار کون ہوتا ہے؟ کیا کبھی آپ نے واقعی بے وقوفوں، نا اہلوں کو کمتری کے احساس کا شکار ہوتے دیکھا ہے؟ اس کا شکار بھی وہی لوگ ہوتے ہیں جو غیر معمولی طور پر ذہین ہوتے ہیں۔ اپنی صلاحیتوں کو کم سمجھنا بھی تو ایک خاص صلاحیت کی غمازی کرتا ہے۔ پہلے آپ دوسروں کی اچھائیوں کا اندازہ لگاتے ہیں پھر ان کی اور اپنی زندگی کا مقابلہ کرتے ہیں آپ ذہنی طور پر اپنے مدمقابل سے زیادہ بہتر ہوتے ہیں۔ صرف نیوراتی طور پر کمتر ہوتے ہیں۔ آپ اپنی پوری شخصیت کا دوسرے کی شخصیت کے ایک دو پہلو سے موازنہ کرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کمتری کا یہ زہر پوری شخصیت میں اس طرح سرایت کر جاتا ہے کہ آپ کی اچھائیاں اور خوبیاں دب کر رہ جاتی ہیں۔ ان کو ابھرنے نکھرنے، نشوونما پانے کا موقع نہیں ملتا۔

مثلاً آپ اس شخص سے ملیں جو کچھ عرصہ قبل گولف کا بہت اچھا کھلاڑی تھا۔ لیکن اب وہ اس کھیل کے قریب بھی نہیں جاتا۔ وہ دو مرتبہ مقابلہ میں کھیلا اور ہارا۔ اس کی یہ ہار اس کے دل و دماغ پر اس حد تک مسلط ہوئی کہ وہ خود اپنے سے بیزار ہو گیا۔ جب اسے یہ یاد دلایا گیا کہ کچھ عرصہ قبل وہ گولف کھیلنے والے ہزاروں کھلاڑیوں سے اچھا تھا جب ہی تو کلب کی طرف سے دو مشہور کھلاڑیوں کے مقابلہ میں بھیجا گیا۔ تو کہنے لگا —— "ارے ہاں میں

نے اس طرح تو کبھی سوچا ہی نہیں ہے" اور جب اس نے اس طرح سوچنا شروع کیا تو اس کی ساری قنوطیت ختم ہو گئی۔ احساس کمتری جاتا رہا۔ وہ دوبارہ کھیلنے لگا۔ اور روز بروز زیادہ شتاق ہوتا گیا۔ اور ایک دن وہ آیا کہ جن کھلاڑیوں سے وہ ہارا تھا، ان کے مقابلہ میں جیت گیا۔

اسی طرح کالج کے ذہین طالب علموں کے ایک گروپ نے سوالنامہ کے جواب میں یہ اعتراف کیا کہ وہ کمتری کے احساس کا شکار ہیں۔ یہ تمام کے تمام دوسرے طالب علموں سے زیادہ ہشیار تھے۔ اور ان کی جسمانی صحت بھی اوروں کے مقابلہ میں بہتر تھی۔ صرف وہ اپنی ذاتی قدروں سے ناواقف تھے۔

لیکن وہ کیا چیز ہے جو ان ذہین لوگوں کو کمتری کے احساس کا شکار بنا دیتی ہے؟ وہ کیا چیز ہے جو ان کے جذبہ احترام کو زہر دے دیتی ہے۔ آخر وہ اپنے کو دوسروں سے کمتر کیوں متصور کرتے ہیں؟

یہ سوالات ایسے نہیں ہیں جن کا بہ آسانی جواب دیا جا سکے۔ اس کے لئے سالہا سال کی محنت شاقہ کی ضرورت ہے۔ ایک ماہر نفسیات ہی مطالعہ اور گہرے مشاہدے سے کمتری کے احساس کی بنیادوں کو معلوم کر سکتا ہے۔ لیکن کچھ ایسی چیزیں ضرور مشاہدہ میں آتی ہیں جو کمتری کے احساس کے چنگل میں پھنسے ہوئے تمام لوگوں میں پائی جاتی ہیں۔ اور جن سے ایک اندازہ ہوتا ہے۔

ا۔ یہ لوگ محبت کے سلسلہ میں دوسرے بہت زیادہ توقعات بڑھا لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر جوہی کو لیجیے۔ اس لڑکی کی عمر ۲۳ سال ہے۔ چھ مہینے شادی کو ہو چکے ہیں۔ اور ابھی سے وہ اپنی زندگی سے بیزار ہو چکی ہے۔ وہ اپنے ماں

باپ کی اکلوتی بچی تھی۔ ان کے لاڈ و پیار نے اُسے بگاڑ دیا ہے۔ اس کی بڑھا چڑھا کر اتنی تعریف کی ہے کہ وہ تمام صفات، حسن اور خوبیوں کا اپنے کو مرکز سمجھنے لگی ہے۔ اور اپنے شوہر سے بھی یہی توقع کرتی ہے کہ وہ اُس کے گن گاتا رہے۔ اُس کا شوہر اسے دل سے چاہتا ہے۔ لیکن جوہی کی تسلی نہیں ہوتی کیونکہ اب وہ محبت کے ڈرامائی اظہار سے گریز کرتا ہے۔ جوہی احساس کمتری کا شکار ہو چکی ہے، وہ سمجھنے لگی ہے کہ اُس کے والدین اُسے محض اس لئے چاہتے تھے کہ وہ ان کی لڑکی تھی ورنہ اس میں حسن و خوبی کا شائبہ بھی موجود نہیں۔ وہ اپنے احساس کی تلخیوں سے بچنے کے لئے زرق برق ملبوسات استعمال کرنے لگی ہے، اپنے بناؤ سنگار پر تمام تر توجہ صرف کرتی ہے اور اپنے شوہر کے دوستوں سے اتنا بے تکلف ہو گئی ہے کہ شوہر کو برا معلوم ہوتا ہے وہ اپنی قدر و قیمت سے بے خبر ہے۔ اسی لئے وہ دوسروں کی واہ واہ حاصل کرنے کی ہر ممکن کوشش کر رہی ہے۔

۲۔ وہ نظریاتی اعتبار سے انسان اُسی کو سمجھتے ہیں جس میں کوئی خامی نہیں ہوتی۔ وہ اپنے سے بھی ایسی ہی توقعات رکھتے ہیں، مثال کے طور پر جوزف کو لیجئے اُس کی ماں چاہتی تھی کہ وہ دنیا کا عظیم ترین موسیقار بنے آج اس کی عمر ۳۰ سال کی ہو چکی ہے، وہ مغموم رہتا ہے۔ اور سوچتا ہے کہ اس کی زندگی برباد ہو چکی ہے وہ ایک تھیٹریکل کمپنی میں ملازم ہے۔ اس نے موسیقی کی اعلیٰ تعلیم حاصل کی ہے۔ بڑے بڑے استادوں کے زیر تربیت رہا ہے۔ لیکن وہ یہ نہیں سمجھ پاتا کہ ہزاروں لاکھوں میں چند ہی ان بلندیوں تک پہنچتے ہیں، جن کے وہ خواب دیکھتا تھا۔ جب وہ موسیقی کی تمام منازل سے گذر چکا اور پھر بھی عوام اور خواص کی توجہ کا مرکز

نہ بن سکا تو اس کا دل ٹوٹ گیا اور وہ موسیقی ہی سے تنگ آگیا، وہ اپنے سے اتنی بلند توقعات کر بیٹھا تھا جو کم از کم اس وقت اس کی پہنچ سے باہر تھیں۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ اپنے پیشہ سے تنگ آگیا ہے، جس کمپنی میں ملازم ہے، وہ دور تک مشہور ہے اور اُسے کافی معاوضہ بھی ملتا ہے۔ اس کی یہ خود بیزاری اس وقت تک نہیں جائے گی جب تک وہ یہ نہیں سمجھ لے گا کہ ہر انسان میں تمام صفات وخوبیاں پیدا نہیں ہو سکتیں۔

۳۔ یہ لوگ اپنی گذشتہ ناکامیوں سے اتنے زیادہ ہراساں ہو جاتے ہیں کہ پھر کوئی جدوجہد نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر جولیا کو لیجئے۔ کہتی ہے کہ وہ اتنی مصروف رہتی ہے کہ کسی محفل، کسی شادی یا سماجی اجتماع میں حصّہ نہیں لے سکتی۔ آج سے ۵ سال قبل، جب اُس کی عمر ۲۱ سال تھی اس کے منگیتر نے اس کو ٹھکرا دیا تھا۔ اور ایک اور لڑکی سے محبت کرنے لگا تھا۔ اس دن سے جولیا یہ سمجھ بیٹھی کہ اس میں کوئی ایسی خوبی نہیں کہ کوئی مرد اس سے محبت کر سکے۔ اس نے اپنی زندگی کے انداز بدل دیئے۔ اور اس خوف سے کہ پھر کہیں ایسی ہی تلخی سے دوچار نہ ہونا پڑے۔ اُس نے اپنی زندگی کو اتنا الجھا لیا کہ اس بہانے وہ دوسرے مردوں سے دور رہے اور اب یہ اس کی عادت بن چکی ہے۔ ایک مرتبہ ٹھوکر کھانے کے بعد وہ یقین کر چلی ہے کہ کوئی مرد اس سے شادی نہیں کرے گا۔ اور وہ ایسے تمام مواقع سے گریز کرنے لگی ہے جس میں اس قسم کا کوئی مسئلہ اٹھنے کا امکان ہوتا ہے۔ وہ یہ نہیں جانتی کہ ہزاروں عورتوں کی زندگی میں اس قسم کی تلخیاں آچکی ہیں۔ لیکن وہ بے پروا ہو کر آگے بڑھتی رہیں۔ اور پھولوں کی طرف ہاتھ بڑھاتی رہیں۔ اُسے ابھی ایک

اور تلخ حقیقت سمجھتا ہے کہ بغیر ناکام ہوئے کامیابی کی سرحدیں نہیں آتیں۔

۴۔ یہ لوگ دوسروں کی کامیابی سے بہت زیادہ مرعوب ہو جاتے ہیں۔ اس کی مثال ایلین کی زندگی ہے۔ وہ ایک روزنامہ میں پروف ریڈر رہے! ایک دن اس کی ملاقات جانی سے ہوئی جو آٹھ سال قبل کالج میں اس کا ہم جماعت تھا۔ دونوں ایک ریستوران میں بیٹھ کر چائے پینے لگے۔ جانی نے اپنے عالیشان نئے مکان کا ذکر کیا۔ اور وہ قیمتی ہار بھی دکھایا جو آج ہی اس نے اپنی بیوی کے لیے خریدا تھا۔ ایلین اپنے دوست کی کامیابی سے اتنا متاثر ہوا کہ خود اسے اپنی زندگی بے کار نظر آنے لگی۔ جانی کی شاندار کامیابیوں سے اس نے اپنی جدوجہد کا مقابلہ کیا تو اسی نتیجہ پر پہنچا کہ دراصل اُس نے قدم قدم پر مات کھائی ہے۔ اور پھر اسے اپنے میں ہزار برائیاں نظر آنے لگیں۔ اس کی نگاہوں میں وہ شکلیں گھومنے لگیں' جو اس کے ہم عمر تھے اور اس سے کہیں زیادہ شاندار زندگی گذار رہے تھے۔ اور اس لئے کامیاب ہوئے اور یہ خیال آتے ہی اس کے مقابلہ میں زیادہ ذہین اور خوش نصیب تھے۔ اور اس لئے کامیاب ہوئے۔ اور یہ خیال آتے ہی اس کی خود اعتمادی ختم ہوگئی اور وہ اپنی موجودہ ملازمت کو غنیمت سمجھنے لگا۔ اور یہ حالت اس وقت تک رہے گی جب تک وہ دوسرے افراد کی کامیابیوں سے مرعوب ہونا نہ چھوڑے گا۔

۵۔ یہ لوگ اپنی ناکامی کو بہانہ بنا کر ذمہ داریوں سے بھاگنے کی کوشش کرتے ہیں۔ سڈنی کو لیجئے جو فلمی کہانیاں لکھنے کی غرض سے سب سے بڑے اسٹوڈیو میں گیا۔ مالدار خاندان کا فرد تھا' اُس کے والد بڑے بارسوخ تھے۔ اس نے

کئی کمپنیوں سے معاہدے کر لئے۔ اب اس کی کامیابی میں کوئی شبہ نہیں تھا تعلیم یافتہ تھا، خواہش بھی اور کہانیاں لکھنے کی خداداد صلاحیت رکھتا تھا۔ لیکن وہ فلمی زندگی کے اتار چڑھاؤ کو برداشت نہ کر سکا۔ اُسے مصیبت کے دن تو نہیں دیکھنے پڑے کیونکہ ایک کثیر رقم ہر ماہ گھر سے آجایا کرتی۔ لیکن وہ ذمہ داریوں کو نہ سنبھال سکا۔ اپنی ناکامی کا اعلان کر دیا نہ اور یہ بھی بتا دیا کہ اس میدان میں جد و جہد کرنا ہی اُس کے لئے بیکار ہے۔ دن رات کی سر مغزنی سے تو ہزار درجہ یہی آسان تھا کہ دن بھر سمندر کے کنارے لیٹا رہتا اور لہروں کے مدھر گیت سنتا اور غروب آفتاب کے دلنواز منظر سے لطف اندوز ہوا کرتا۔ اس کا خیال تھا کہ وہ اپنی سی کوشش کر چکا۔ آج وہ دن رات بیکاری اور عیاشی میں گذار رہا ہے۔ اُس کے اخراجات گھر سے آجاتے ہیں۔ اس کے لئے کمتری کا یہ احساس وہ سایہ دار درخت ہے جس کی ٹھنڈی چھاؤں میں وہ اپنی زندگی آرام سے گذار سکتا ہے اور ذمہ داریوں سے فرار حاصل کر سکتا ہے۔ اُسے اپنی قدر و قیمت کا اس وقت تک احساس نہیں ہو سکتا جب تک اس کے والدین اس کی سرپرستی کرنا نہ چھوڑ دیں۔ اور وہ نانِ شبینہ تک کو محتاج ہو جائے۔ ممکن ہے اس وقت تک اس کی صلاحیتیں ہی ختم ہو جائیں۔ فلم بنانے والے اس پر اعتبار کرنا چھوڑ دیں اس سے معاہدہ ہی نہ کریں۔

۲۔ یہ لوگ متوازن زندگی گذارنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ریتا کی طرح، جو رائی کا پہاڑ بنایا کرتی ہے۔ اگر کوئی اس کی غلطی پر انگشت نمائی کرتا ہے یا اس کی سہیلیاں اُس سے ذرا بھی بے رخی برتتی ہیں تو اس کی خفگی کی کوئی حد رہتی ہے نہ انتہا اور ایسے ہر حادثہ کے بعد ہفتوں تک وہ اپنے کو ذلیل و خوار سمجھتی رہتی ہے۔ اپنے متعلق

اس کی اپنی کوئی رائے نہیں۔ پل میں تولہ پل میں ماشہ، اور اس کی یہ زود حسی اور چھوٹی موٹی جیسے رجحانات ہمیشہ اُسے تڑپایا کرتے ہیں۔ وہ کسی شخص کے رویہ کو صحیح رنگ میں نہیں دیکھ سکتی، وہ ہر لمحہ اسی تاک میں رہتی ہے کہ کیا دنیا والے بھی اس کو اتنا ہی برا سمجھتے ہیں جتنا وہ خود سمجھتی ہے۔ اور چونکہ اسے اپنی برائیوں کی تلاش رہتی ہے۔ اُسے یہ برائیاں ملتی بھی ہیں۔ وہ اپنی ان تلخیوں سے اس وقت تک چھٹکارا نہیں پا سکتی جب تک وہ ذرا ذرا سی باتوں کو بڑھانا چڑھانا نہ چھوڑ دے۔ ذرا سی بے توجہی کو سنگین جرم نہ سمجھے۔

ما ریہ لوگ پر مذاق باتوں سے لطف اندوز ہونا نہیں جانتے، چارلس کو لیجئے جب بھی اس کے متعلق کوئی مذاق کیا جاتا ہے تو وہ دوسروں کے قہقہوں میں شامل نہیں ہو پاتا۔ ویسے وہ لطائف و ظرائف پر دل کھول کر ہنستا ہے، کسی کو سڑک پر پھسلتے دیکھ کر قہقہے لگاتا ہے۔ لیکن جب وہ خود مذاق کا مرکز بنتا ہے، تو خفا ہو جاتا ہے اور لڑنے مرنے پر تیار ہو جاتا ہے۔ اسے اپنی ذات پر بھروسہ نہیں ہے اس لئے جہاں کسی نے اس سے مذاق کیا' وہ اپنے احساسات کو ٹھیس لگا دیتا ہے، وہ قہقہوں میں شامل نہیں ہوتا۔ غصہ سے لال پیلا ہو جاتا ہے۔

اب فرض کیجئے کہ آپ اپنا جائزہ کر چکے ہیں، اپنی قدر و قیمت سے واقف ہو چکے ہیں اور اپنی حالت پر غیر مطمئن بھی ہیں، کمتری کا احساس آپ کے افکار اور عملی قوتوں پر حاوی ہوتا رہا ہے۔ فرض کیجئے آپ بھی انہی بدقسمت لوگوں میں ہیں جو اپنے کو دوسروں سے کمتر محسوس کرتے ہیں۔

آپ اپنے اس احساس کو ختم کرنے کے لئے کیا قدم اٹھائیں گے، آپ

صحیح قدر و قیمت کیسے کر سکتے ہیں؟ آپ خود بیزاری اور نفرت سے کیونکر چھٹکارا پائیں کہ دوسروں کو چاہ سکیں۔ اور ان کی محبت حاصل کر سکیں۔

کمتری کے احساس کو ختم کرنے کے چند قابل عمل اصول ہیں۔ کچھ طریقے تو ایسے ہیں۔ جن کو نظر انداز کیا جا سکتا ہے۔

ان میں سے دو کا ذکر کرنا بے سود نہ ہوگا۔

۱۔ دوسروں کو دھوکہ میں مبتلا کرنا۔ مثلاً کسی محفل میں آپ گئے اور کمتری کے احساس کو دبانے کے لیے ہنسنے پہ آئے، تو ہنسے ہی جا رہے ہیں۔ یا باتوں میں لگے تو کسی کی سنتے نہیں۔ اپنی ہی کہے جا رہے ہیں۔ جن لوگوں کو اپنی جسمانی کمزوری کا احساس ہوتا ہے وہ اپنی انفرادی دلیری کے قصے گھڑ گھڑ کر سناتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص اپنی ناکامیوں کو اس فخریہ انداز میں بیان کرے کہ گویا وہ ناکام ہو کر ہی اپنے کو کامیاب سمجھتا ہے۔ یا ایک لمبی تڑنگی عورت بچوں کی طرح اچک پھاند کر اپنے احساس کو ختم کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ لیکن احساس کمتری کو شکست دینے کے یہ تمام طریقے منفی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس سے نہ تو اس شخص کو فائدہ پہنچتا ہے نہ گردوپیش کے کچھ لوگوں کو کچھ ملتا ہے۔ الٹا اثر یہ ہوتا ہے کہ وہ زیادہ پریشان رہتا ہے اور یہ فکر دامنگیر ہو جاتی ہے کہ کوئی شخص ان پردوں کے پیچھے سے جھانک کر حقیقت تو نہیں بھانپ چکا ہے۔

دوسرا منفی طریقہ یہ ہے کہ یہ لوگ گوشہ نشینی کی زندگی اختیار کر لیتے ہیں۔ ایسے مواقع ہی نہیں پیدا کرتے کہ کسی کو ان کی کمیوں کا احساس ہو۔ یہ تو وہ طریقہ ہے جس سے کمتری کے احساس سے فرار حاصل کیا جاتا ہے۔ اس سے مقابلہ

کر کے اُسے ختم نہیں کیا جاتا ۔ آپ کو ایسے نام نہاد مفکر ملیں گے جو تنہائی کی زندگی اس لئے بسر کرتے ہیں کہ ان کے افکار و خیالات میں کوئی دخل نہ دے لیکن عمر گذر جاتی ہے اور وہ اپنا کوئی کارنامہ پیش نہیں کر پاتے ۔ یا بہت سے لوگ برتری کی آڑ لے کر عام لوگوں سے ملنے جلنے سے گریز کرتے ہیں ۔ بہت سے لوگ ہر مشکل مسئلہ کے وقت بیمار پڑ جاتے ہیں ۔ اس طریقہ سے کوئی فائدہ تو ہوتا نہیں ۔ بلکہ الٹا خطرناک ثابت ہوتا ہے ۔

آیئے ۔ اب تعمیری کاموں کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ آپ کمتری کے احساس سے واقعی کیونکر چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں ۔ اور اپنی قدر و قیمت سے کیونکر واقف ہو سکتے ہیں ۔

کمتری کے احساس کا جم کر مقابلہ کیجئے ۔ مثال کے طور پر بوب کو لیجئے ۔ اس کی عمر ۱۷ سال ہے ۔ دو سال قبل کا ذکر ہے جب وہ اپنی ایک عزیزہ سے منسوب تھا اس نے ایک محفل میں اس لڑکی کو ایک اور نوجوان کی طرف نظر التفات سے دیکھتے ہوئے پایا ۔ جو اس کے مقابلہ میں زیادہ خوش شکل اور توانا و تندرست تھا ۔ ایک دو لمحے تو اس پر بڑی قیامت کے گزر گئے ۔ وہ دل دبا کر خلاؤں میں تکتا رہا ۔ لیکن پھر ایک طریقہ اس کے دماغ میں آیا ۔ وہ اس دن سے ورزش کرنے لگا ۔ اور ایسے کھیلوں میں حصہ لینے لگا جو جسم میں توانائی پیدا کرتے ہیں ۔ آج وہ اپنے رقیب کے مقابلہ میں زیادہ توانا ہے اور اب اسے اس لڑکی میں دلچسپی بھی نہیں رہی ہے ۔ جو اس تمام تر جھگڑے کی بنا تھی ۔

اور کبھی کبھی تدارک کرنے کا یہی طریقہ اپنے مدعا کو پیچھے چھوڑ کر انجانی سرحدوں

کر پار کرا دیتا ہے۔ دنیا کی مشہور و معروف ہستیوں کی زندگی کا مطالعہ اس کی گواہی دیتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ مسٹر چرچل کو لیجیے۔ یہ ابتدائی عمر میں ہکلاتے تھے۔ تقریر کرنا تو کجا، بات چیت میں بھی زبان اٹکتی تھی۔ آج وہ دنیا کے بہترین مقرروں میں ہیں۔ ٹیڈی روزولٹ کانے تھے۔ لیکن انہوں نے شکار کرنے میں مہارت حاصل کی۔ اور آج وہ دنیا کے عظیم ترین نشانہ بازوں کی صف میں آگئے آگے نظر آتے ہیں۔ مختصراً یہ کہ آپ اپنی خامی کو اپنی اعلیٰ ہمتی اور عزم سے نعمت بنا سکتے ہیں۔ بہتوں نے ایسا کیا ہے۔ آپ کیوں نہیں کر سکتے؟

اور پھر آپ اپنی خامی اور کمزوری کو قائم مقام اوصاف سے ختم کر سکتے ہیں۔ جیسا انگریزوں کے رومانی شاعر لارڈ بائرن نے کیا۔ وہ لنگڑا تھا اور اپنے ہم عمر لوگوں کی طرح نہ شکار میں مہارت حاصل کر سکتا تھا نہ پہاڑ کی بلند چوٹیوں کو سر کر سکتا تھا۔ اس نے تیراکی میں مہارت حاصل کی اور شاید اس کی شہرہ آفاق شاعری کے پس پردہ بھی کمتری کا یہی احساس تھا۔

بائرن کی طرح امینوئل کانٹ کی مثال بھی پیش کی جا سکتی ہے۔ جو جرمنی کا لافانی فلسفی گذرا ہے۔ اسے اپنے جسم سے نفرت تھی اس نے اپنی تمام تر توجہ اپنی ذہنی ترویج و ترقی میں صرف کی۔ اور فلسفہ کی دنیا میں اپنا لافانی مقام بنا گیا بائرن اور کانٹ نے احساس کمتری کو اپنا سہارا بنایا۔ اگر یہ لوگ اتنے ذہین اور باہمت نہ ہوتے تو دنیا میں ان کا نام لیوا بھی کوئی نہ ہوتا۔

آپ شاید یہ کہیں کہ یہ لوگ اتنے جینیس تھے کہ کوئی جسمانی خامی ان کی راہ میں حائل نہیں ہو سکتی تھی۔ ممکن ہے کہ آپ کا یہ اعتراض ایک حد تک بجا ہو

لیکن ہم آپ سے بائرن یا کانٹ بننے کو نہیں کہتے۔ آپ اور باتوں کو اپنا سکتے ہیں جو اتنی ڈرامائی نہ سہی لیکن ان سے آپ کی تنہائیاں اور مایوسیاں دور ہو سکتی ہیں مثال کے طور پر نیو یارک کی سب سے زیادہ مشہور خاتون کو لیجئے۔ ابتدائی عمر میں اس کا نہ کوئی گھر تھا نہ ٹھکانہ۔ اُسے در در کی ٹھوکریں کھانا پڑتی ہیں۔ صورت شکل بھی غیر معمولی نہ تھی۔ اس لئے جب اس نے جوانی کی سرحدوں میں قدم رکھا تو اُسے دلکشی پیدا کرنے کے لئے زرق برق ملبوسات کا سہارا لینا پڑا۔ بالوں کو نئے انداز سے سنوارا لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔ اس کی رہی سہی خوبصورتی بھی ماند پڑنے لگی۔ اور جب وہ تھک گئی تو پریشان ہو کر چلا اٹھی اگر میں خوبصورت نہیں بن سکتی تو میں باتوں میں اتنی دلکشی پیدا کروں گی کہ لوگ میری صورت نہیں، میری باتوں کے دیوانے ہو جائیں گے"۔ اور ہوا بھی یہی۔ لوگ ان کی باتوں کی طرف متوجہ ہونے لگے۔ اور حسین سے حسین عورتیں پیچھے رہ گئیں۔

اور اگر آپ ان دونوں طریقوں میں سے کسی ایک کو بھی اپنے لئے منتخب کرنا نہیں چاہتے تو کم از کم اپنی خامیوں اور کمیوں کا اعتراف ہی کر لیجئے، اعتراف کرنے کے معنی یہ نہیں کہ آپ ان سے شکست کھا جائیں اور تھک ہار کر بیٹھ رہیں بلکہ اعتراف کرنے کے معنی یہ ہیں کہ آپ ان کو نظر انداز کرنے کی کوشش کیجئے جو بھی صفات موجود ہیں انہی کو اپنا سہارا بنائیے اور جو کچھ حاصل کر سکتے ہیں، حاصل کیجئے۔

اگر آپ اپنی کمزوریوں، کمیوں اور خامیوں کا اعتراف نہیں کریں گے تو آپ اس راستہ پر گامزن رہیں گے جو تباہی اور جذباتی کشمکش میں ختم ہوتی ہے۔ بعض

لوگ اپنی زندگی کو یکسر بدل کر کرٹی اور بننا چاہتے ہیں، لیکن ان کی یہ چاہت خواہش کے حدود سے باہر نہیں آتی۔ بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو ٹھنڈی سانس لے کر یہ کہتے رہتے ہیں کہ اگر ان کو وہ مواقع ملے ہوتے جو دوسروں کو ملتے رہے ہیں تو وہ بھی کچھ کر کے دکھاتے۔ یہ لوگ دل ہی دل میں تڑپ کر اور کھول کر رہ جاتے ہیں۔ اس سے ان کو کچھ ملتا نہیں۔ ظاہر ہے کہ ہم میں سے ہر شخص نہ تو کروڑپتی بن سکتا ہے اور نہ شہرۂ آفاق شاعر۔ ہم کوشش کر سکتے ہیں۔ ہم میں جو صلاحیتیں موجود ہیں ان کو روبہ عمل لاکر کچھ نہ کچھ تو ضرور بن سکتے ہیں۔

یہ تو بڑی معمولی سی بات ہے کہ جس چیز کی ہم میں صلاحیت موجود نہیں اس کو اپنانے کی کوشش کرنا بے کار ہے کہ جس چیز کی ہم میں صلاحیت موجود نہیں ہوں اور یہ نہ سمجھتے ہوں کہ آپ کو کون سی راہ اختیار کرنی چاہیئے۔ آپ اپنا جائزہ لیجئے۔ اپنے کسی ہمدرد دوست سے مشورہ کیجئے۔ سر والٹر اسکاٹ شاعر بننا چاہتا تھا۔ لیکن آخرکار ناول نگار بن گیا۔ کیونکہ اس کے دوست بائرن نے اُسے سمجھایا کہ وہ شاعر نہیں بن سکتا۔[1]

بہت سے لوگ تو یہ سمجھ ہی نہیں پاتے کہ ان کو کس میدان میں جدوجہد کرنا چاہیئے۔ جو نسا پیشہ اختیار کرنا چاہیئے جو ان کی صلاحیتوں کے موافق ہو۔ تو وہ

---

[1] اس طرح کی کئی مثالیں آپ کو اپنے ملک میں بھی ملیں گی کبھی کبھی بہت اچھا شاعر کسی وجہ سے ادب کی کسی دوسری صنف میں بھی وہی مقام حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن اسے منہ کی کھانی پڑتی۔ یا کوئی نقاد افسانہ نگار بننے کی خبط میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ناکام ہوتا ہے

ہر پیشہ کی طرف جھک جاتے ہیں ۔ ٹھوکریں کھاتے ہیں اور اس وقت تک نہیں سنبھلتے جب تک اپنی صلاحیتوں کو سمجھ نہیں لیتے اور مناسب راہ اختیار نہیں کرتے۔

احساس کمتری کے سلسلہ میں ایک اور اہم بات یہ ہے کہ اس کا گلہ نہ کرتے رہیے ۔ اس کو اپنے ہی تک محدود رکھنے کی کوشش کیجیے ۔ آپ دوسرے لوگوں کو کیوں محسوس کراتے ہیں کہ آپ میں یہ یہ خرابیاں ہیں ۔ آپ جو کچھ اپنے کو سمجھتے ہوں ۔ سمجھتے رہیے لیکن کم از کم دوسرے لوگوں کو تو اپنے متعلق اچھی رائے قائم کرنے دیجیے۔

آپ آج ہی اپنا یہ زہرناک رویہ ختم کر دیجیے ، دوسروں کی تعریف کو خندہ پیشانی سے قبول کیجیے ۔ اگر کوئی آپ کے کپڑوں کی تعریف کرتا ہے تو یہ نہ کہیے کہ یہ تو آپ کے درزی کی مہربانی ہے ، یا کوئی آپ کے پکائے ہوئے کھانے کی تعریف کرتا ہے تو یہ نہ کہیے کہ آپ نے کچھ نہیں کیا ، کتاب میں جو کچھ لکھا تھا ، اس پر عمل کرتی رہیں ، بعض فرسودہ خیالات کے لوگ اسی انکساری کے گن گاتے ہیں لیکن یہ انکساری بڑی تباہ کن ثابت ہوتی ہے ، آپ کی انا کو اس تعریف کی ضرورت ہے ، اپنی تعریف سن کر خوش ہونا سیکھیے ۔ اور ہم یہ مشورہ دیں گے کہ اپنی خامیوں کی پردہ پوشی کیجیے۔

اگر آپ عادتاً تاخیر سے دفتر پہنچتے ہیں ، اگر آپ کا جسم روز بروز بھدا ہوتا جا رہا ہے اگر آپ کو اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے مواقع نہیں ملے ہیں تو ان باتوں کو تشہیر کرنے کی کیا ضرورت ہے ، ان کے متعلق واویلا مچا کر جو وقت ضائع کرتے ہیں ، اگر یہی وقت ان کو درست کرنے میں صرف کریں تو کچھ عرصہ کے بعد یہ خامیاں اپنا وجود ختم کر دیں گی ، اور اگر یہ خامیاں ایسی ہیں جن کی تلافی ناممکن ہے ، تب بھی ان کو طشت ازبام کرنے کی ضرورت نہیں ، وہ دوسروں پر خود ظاہر ہو جاتی ہیں مثال کے طور پر ایک

خاتون ناول نگار کو لیجیے جس کی پہلی ناول نے خاصی مقبولیت حاصل کی۔ جب لوگوں نے اس کی تعریف کی تو کہنے لگی ــــ دراصل میں لکھنے سے واقف بھی نہیں۔ میرا کام تو مواد اکٹھا کرنا تھا۔ باقی سب کچھ میرے شوہر کا کیا دھرا ہے ــــ یہ ناول اپنے اسلوب بیان کی وجہ سے نہیں، اپنے مرکزی خیال کی جدّت کی وجہ سے مقبول ہوئی تھی پڑھنے والے اس کی خامیوں کو نظر انداز کر جاتے تھے۔ لیکن اس خاتون کے ان جملوں کو سننے کے بعد بہت کم لوگ خامیوں کو نظر انداز کریں گے۔

اپنے متعلق ذلت آمیز جملے نہ کہیے۔ اگر آپ خود اپنی نگاہوں میں ذلیل و خوار ہیں تو یہ کیوں چاہتے ہیں کہ دوسرے بھی آپ کو ذلیل و خوار سمجھیں۔ آپ کسی محفل میں اپنی کوئی حماقت بیان کر کے وقتی قہقہوں کا مرکز ضرور بن سکتے ہیں۔ لیکن یہی ہنسنے والے آپ کو بے وقوف بھی سمجھیں گے۔ اور آپ کی عزت میں کمی کر دیں گے۔ آپ اپنی گذشتہ ناکامیوں کا ذکر کر کے لوگوں کی ہمدردی حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ یہی لوگ آپ کو وہ درجہ بھی نہیں دیں گے جو ان لوگوں کے لئے محفوظ ہے جو آپ کی طرح قدم قدم پر ناکام نہیں ہوئے۔

بعض لوگوں میں یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ اپنی کوئی برائی بیان کر کے اپنے دوستوں سے تردیدی کلمات سننا چاہتے ہیں۔ اور جب دوست یہ کہتے ہیں کہ ان میں یہ برائی تو موجود نہیں تو دل ہی دل میں خوش ہوتے ہیں۔ لیکن یہی دوست جب آپ کا جائزہ لیتے ہیں تو وہ بھی آپ میں برائیاں پانے لگتے ہیں۔ اپنے متعلق کسی کے دل و دماغ میں شک و شبہ کا بیج بو دیجیے۔ یہ بیج بہت جلد تناور درخت میں بدل جاتا ہے۔ آپ خود ہی سوچیے کہ اگر آپ ملازمت کرتے وقت

یہ کہہ دیں کہ جو کام آپ کے سپرد کیا جائے گا آپ اس کے اہل نہیں ہیں، تو آپ کو ملازمت کون دے گا، یا آپ اپنی محبوبہ سے یہ کہہ دیں کہ آپ میں کوئی ایسی بات نہیں جس کی وجہ سے آپ اس کی محبت کے مستحق بنیں، تو واقعی آپ اپنے پیروں پر خود کلہاڑی چلاتے ہیں۔

یاد رکھئے کہ جب ناکامیوں کے اس احساس سے آپ کے دل و دماغ کی قوتیں سلب ہونے لگیں، تو ان لمحات کو یاد کیجئے جب آپ کامیاب ہوئے تھے، اور پھر آپ کو شاید احساس ہو کہ جتنا آپ اپنے کو بیکار سمجھتے ہیں، اتنے بیکار ہیں نہیں۔ اگر کہیں ملازم ہیں تو آپ کی خدمات کی اتنی ہی قدر کی جاتی ہوگی کہ ہر ماہ ایک معقول رقم آپ کو تنخواہ کے طور پر دی جاتی ہے۔ اگر آپ شادی شدہ ہیں تو آپ میں کچھ ایسی صفات ہوں گی کہ ایک عورت آپ کے سہارے جینا مرنا پسند کرتی ہے۔ اگر آپ کا ایک فرد بھی دوست ہے تو ایسی کوئی نہ کوئی خوبی ضرور ہوگی کہ وہ اپنے قیمتی لمحات آپ کے ساتھ گذارتا ہے۔

آپ اس سے بھی بے خبر ہیں کہ آپ میں تخلیق و صناعی کی بہت سی قوتیں موجود ہیں۔ آپ اپنے بچہ کو دیکھتے نہیں جس کی پرورش میں آپ کا ہاتھ ہے۔ اپنے والدین کو نہیں دیکھتے جو آپ کو اپنا لخت جگر سمجھتے ہیں۔ ان کی آنکھوں کی بینائی آپ کی وجہ سے موجود ہے۔ کیا کبھی آپ نے اپنے دوست کو بہت دلچسپ خط نہیں لکھا۔ ممکن ہے آپ نے اپنا باغ بڑی محنت سے لگایا ہو۔ اس میں رنگ برنگ پھولوں کے پودوں کو بڑی حسن و خوبی سے ترتیب دیا ہو۔ یہ اور اس قسم کی اور بہت سی باتیں ہیں جو شہرت و عزت کا موجب تو نہیں

بنتیں۔ لیکن آپ ان پر بجا طور پر فخر کر سکتے ہیں۔

اور جتنا آپ اپنے کو بدصورت سمجھتی ہیں۔ اتنی بدصورت ہیں بھی نہیں۔ کیا آپ کی مسکراہٹ میں خلوص شامل نہیں ہوتا؟ کیا آپ کی آنکھیں صاف شفاف نہیں ہیں، آپ کی آواز میں لوچ اور موسیقی نہیں ہے، خوبصورتی بڑی بڑی غزالی آنکھوں، موتی جیسے دانتوں، پھول جیسے لبوں کا نام نہیں ہے۔ ہر وہ عورت خوبصورت ہے جو دوسری عورتوں سے ذرا اچھی شکل کی ہے۔

• اپنی کامیابیوں اور کامرانیوں کو بار بار دہرایئے اور دوسروں پر بھی ظاہر کیجئے آپ اپنی برائیوں اور خامیوں کا جس فراخدلی سے تشہیر کرتے ہیں۔ اپنی اچھائیوں کو کیوں نہیں بیان کرتے؟ ایسا کرنے میں ذرا سی احتیاط کی ضرورت ہے ورنہ لوگ آپ کی حقیقی اچھائیوں کو شیخی سمجھیں گے۔ مثلاً یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ آپ کو فارسی زبان پر مہارت حاصل ہے۔ لیکن اگر دوستوں کی محفل میں شاعری کا ذکر چھڑ جائے کوئی دوست کسی شعر کی تعریف کرے تو آپ اس شعر کے ہم معنی فارسی شعر کا حوالہ دے سکتے ہیں۔ ایسے ہی بہت سے مواقع آتے رہتے ہیں۔ جب آپ کسی کو دھوکہ بھی نہیں دیتے۔ اور اپنی صفات کا حسن و خوبی سے اظہار بھی کر دیتے ہیں۔ اور اگر کوئی دوست آپ کی ان باتوں کی چھان بین کرنا چاہے، مثلاً وہ یہ کہے کہ آپ کو فارسی زبان پر اتنی مہارت کیسے حاصل ہو گئی تو تفصیل میں نہ پڑھیے ایک حد تک راز ہی رہنے دیجئے۔ اس سے آپ کی عزت میں اور اضافہ ہوتا ہے

احساس کمتری کی تلخیوں کو کم کرنے کا ایک اور بھی طریقہ ہے کہ آپ لوگوں کی نکتہ چینی برداشت کر لیں، نکتہ چینی دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک تخریبی ا ایک تعمیری

اگر کوئی تخریبی طور پر آپ کی برائیاں کرنے پر اتر آیا ہے، تو اُسے نظر انداز کرنے کی کوشش کیجئے کیونکہ یہ شخص آپ کا بہی خواہ نہیں ہے۔ ایسے لوگوں کو تو لوگوں کی برائیاں معلوم کرنے کا جنون ہوتا ہے اور اگر آپ خود ان کی زندگی کا جائزہ لیں تو ان میں خود بھی ایسی ہزار کمزوریاں ہوتی ہیں۔ جن سے وہ بیزار ہوتے ہیں۔ اور دوسروں میں برائیاں تلاش کر کے اپنے دل کو تسلی دیتے ہیں۔ ایسے افراد کی باتوں پر توجہ دینے سے آپ کو الٹا نقصان ہوگا۔

لیکن نکتہ چینی کرنے والا اگر آپ کا بہی خواہ ہے تو وہ آپ کی برائیوں کی طرف اشارہ کر کے یہ چاہتا ہے کہ آپ ان سے چھٹکارا پا جائیں۔ ایسے خیر خواہ دوسروں کی موجودگی میں شرمندہ کرنے کا خیال تک نہیں کرتے، بلکہ اکیلے میں سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ آپ سے آپ کی برائیاں اور غلطیاں بیان کر کے یہ ظاہر کر دیتے ہیں کہ آپ ان خامیوں کو دور کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

بہر حال جو کچھ بھی ہو آپ کسی ایسی نکتہ چینی کی پروا نہ کریں جس سے آپ کا توازن بگڑ بیٹھا ہو۔ نہ معلوم کتنی زندگیاں اس طرح برباد ہو چکی ہیں۔

اگر ان تمام صفات کو پڑھنے کے بعد بھی آپ یہی کہیں کہ آپ کا احساس کمتری ان سے دور نہیں ہوتا۔ تو ایک قصہ سن لیجئے، یہ ایسے شخص کا قصہ ہے جو آپ سے بھی زیادہ اس احساس سے تباہ ہو چکا تھا۔ یہ ایسے نوجوان کی کہانی ہے جو شراب کے ہاتھوں برباد ہو چکا تھا اس کے والدین اس سے تنگ آ گئے تھے اس کے طبیب ناامید ہو چکے تھے وہ خود بھی بیزار ہو چکا تھا پریشان ہو کر اس نے خدا سے دعا کی۔ وہ دعا کا قائل تو نہیں تھا۔ لیکن اور

کیا کرتا بکمل نامیدی اور شاید خودکشی سے پہلے وہ دعا کو بھی آزما لینا چاہتا تھا۔ نتیجہ بڑا ہی حیرت انگیز ہوا۔ اس دن سے اس نے شراب چھوئی تک نہیں۔ اور ایک ایسے ادارہ کی بنا ڈالی جو شرابیوں کی مدد کرتا ہے۔

اپنی صحیح قدر و قیمت جاننے کے لئے خدا پر بھروسہ کرنا ضروری ہے۔ یہ ماننا ہی پڑے گا کہ ہم انسان ہیں۔ خدا کے سب سے زیادہ محبوب بندے۔ ہمیں ایک خاص مقصد کی خاطر پیدا کیا گیا ہے اور خواہ ہم کتنے ہی گمراہ ہوں ہم اپنے مقصد کو پورا کر سکتے ہیں۔

اس یقین کے ساتھ ہم ان تمام شکوک کو دور کر سکتے ہیں جو ہم نے اپنی ذات سے متعلق کر لئے ہیں۔ ہم اپنے ساتھ زیادہ ہمدردی سے پیش آ سکتے ہیں۔ اور جب خود سے محبت کرنا سیکھیں گے تو دوسروں سے نفرت کرنے کی ضرورت نہ رہے گی جوں جوں اپنے خلاف پھیلائے ہوئے زہر کی تباہ کاریاں کم ہوں گی۔ ہم دوسروں کے زیادہ قریب بڑھ سکیں گے اور ان کو اپنے قریب بلا سکیں گے۔ کیونکہ آج تک کوئی بھی انسان اس وقت تک دوسروں سے اچھے تعلقات قائم نہیں کر سکا۔ جب تک اس نے اپنے سے خوشگوار تعلقات نہیں پیدا کر لئے۔ ہم اس طرح اپنی ہی عزت افزائی نہیں کرتے۔ دوسروں کی بھی قدر و قیمت بڑھاتے ہیں۔ جن میں ہم ہر دلعزیز بننا چاہتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے احساس کمتری کے متعلق ذرا بھی شبہ ہے تو اگلے صفحہ کے سوالات کے جوابات دے کر اطمینان حاصل کر لیجئے۔

کیا آپ کمتری کے احساس میں مبتلا ہیں؟

	جی ہاں	جی نہیں
۱۔ کیا آپ پر خودستائی اور ڈینگیں مارنے کا الزام لگایا جاتا ہے؟	—	—
۲۔ کیا آپ رسم و رواج کا پابند رہنا نہیں چاہتے؟	—	—
۳۔ جب کسی اجنبی سے آپ کا تعارف کرایا جاتا ہے تو کیا آپ شرما جاتے ہیں؟	—	—
۴۔ کیا آپ لوگوں کو اپنے بلند لہجہ سے مرعوب کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔	—	—
۵۔ کیا آپ دوسروں کو کامیاب ہوتے دیکھ کر بے چین ہو جاتے ہیں؛	—	—
۶۔ کیا آپ نے کسی مقرر کو سوالات کر کے دق کرنے کی کوشش کی ہے؛	—	—
۷۔ کیا آپ موجودہ معاشرہ کی ہر چیز کو بُرا سمجھتے ہیں؟	—	—
۸۔ جب آپ اپنی بات منوانے سے قاصر رہتے ہیں تو کیا آپ صلح کرنے کی کوشش کرتے ہیں؟	—	—

۹۔ آپ کیا پسند کریں گے کسی محفل میں اپنے کو بے وقوف ثابت کر کے ان کی توجہ کا مرکز بننا یا خاموشی سے ایک گوشہ میں بیٹھے رہنا؟ ——— ———

۱۰۔ جب دوستوں کے مذاق کا رخ آپ کی طرف ہو جاتا ہے تو کیا آپ ناراض ہو جاتے ہیں؟ ——— ———

۱۱۔ کیا آپ ایسی باتیں کہنا پسند کریں گے جن سے دوسروں کو تکلیف ہو؟ ——— ———

۱۲۔ کیا آپ اپنے دوستوں میں سب سے پیش پیش رہنے کی شعوری کوشش کرتے ہیں؟ ——— ———

۱۳۔ کیا آپ اپنے کارنامے سے زیادہ اس کی تعریف سن کر خوش ہوتے ہیں؟ ——— ———

۱۴۔ کیا کامیاب ہونے کی خواہش آپ کو مغموم اور بے چین رکھتی ہے؟ ——— ———

۱۵۔ جب کوئی آپ کی بھلائی کے لیے مشورہ دیتا ہے تو کیا آپ برا مانتے ہیں، ——— ———

۱۶۔ کیا آپ کو اپنی مردانہ (یا زنانہ)
صفات پر اتنا شبہ ہے کہ یہ سمجھنے لگے ہیں کہ
صنف مخالف کا کوئی فرد آپ کی طرف
رجوع نہیں ہوگا؟ ______ ______

یہ بھی یاد رکھئے کہ کمتری کا احساس جو واقعی کمتری کا احساس کہلایا جا سکتا ہے، بہت کم لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ صحیح احساس کمتری تو اسے کہتے ہیں کہ ہمارا دل ہر وقت ڈوبا ڈوبا رہے، اور ہر بات میں اپنے کو کمتر سمجھنے لگیں۔ ویسے ہر شخص کی زندگی میں کبھی کبھی ایسے لمحات ضرور آتے ہیں جب وہ احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

۱۶ سوالات میں سے اگر آپ کے ۸ یا ۸ سے زیادہ جوابات جی ہاں ہیں تو سمجھ لیجئے کہ آپ زندگی کے تقاضوں کو صحیح طور پر پورا نہیں کر رہے۔

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ میں خود اعتمادی بدرجہ اتم موجود ہے، تو ذیل کے سوالنامہ سے اس کا بھی امتحان لے لیجئے۔

آپ کی خود اعتمادی

۱۔ کیا آپ کی چال ڈھال میں وہ انداز
پائے جاتے ہیں جو ایک فاتح سپاہی میں
پائے جاتے ہیں۔ جی ہاں ______ جی نہیں

۲۔ کیا آپ کا لب ولہجہ درست ہے؟ ______ ______

۳۔ کیا آپ کو اپنی علمی و فنی قابلیت

پر پورا بھروسہ ہے؟ ____ ____

۴۔ کیا آپ ایسی ملازمت کرنا پسند کریں گے جس میں ترقی کے امکانات تو نہیں ہیں۔ لیکن یہ یقین ہے کہ ملازمت برقرار رہے گی؟ ____ ____

۵۔ کیا آپ روزمرہ کے مسئلوں میں اپنے ہی فیصلوں کو بہتر سمجھتے ہیں اور کسی اور سے مشورہ کرنا ضروری نہیں سمجھتے؟ ____ ____

۶۔ کیا آپ کو یہ یقین ہے کہ آپ اس دنیا کی تعمیر میں نمایاں حصہ لے سکتے ہیں کہ یہ دنیا روز بروز برائیوں سے پاک ہوتی جائے؟ ____ ____

۷۔ کیا مغموم اور افسردہ لوگوں کے درمیان آپ ہنسی خوشی رہ سکتے ہیں؟ ____ ____

۸۔ کیا آپ اپنے دفتر کے کام کو بہتر بنانے کے لئے کوئی مشورہ دینا پسند کریں گے؟ ____ ____

۹۔ کیا آپ کے کپڑے آپ کی خود اعتمادی کی غمازی کرتے ہیں؟ ____ ____

۱۰۔ کیا آپ ہوائی قلعوں اور ناقابل

حصولِ آرزوؤں کو اپنے قابو میں رکھتے ہیں ــــــ ــــــ

۱۱۔ کیا آپ اپنے پیشہ یا کاروبار کے مسائل کو دوسروں کے مشورہ کے بغیر خود ہی سلجھانا پسند کرتے ہیں؟ ــــــ ــــــ

۱۲۔ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ میں زیادہ محنت کرنے کی طاقت موجود ہے؟ ــــــ ــــــ

۱۳۔ کیا آپ اپنی پریشانیوں کو دور کرنے کا کوئی راستہ تلاش کرتے ہیں؟ ــــــ ــــــ

۱۴۔ کیا آپ نے اپنی ترقی اور شاندار مستقبل کے لئے واضح خاکے بنائے ہیں؟ ــــــ ــــــ

۱۵۔ کیا آپ خاموش رہنے کی تکنیک سے واقف ہیں۔ ــــــ ــــــ

۱۶۔ کیا آپ ناکامی کے بعد دوبارہ جدوجہد شروع کر دیتے ہیں ــــــ ــــــ

خوداعتمادی کی نشوونما کے لئے ضروری ہے کہ آپ ان لوگوں کی زندگی پر خاص توجہ دیں جو خوداعتمادی میں دوسروں سے بڑھے چڑھے ہوئے ہیں۔ یہ دیکھئے کہ ان کے طور و طریق کیا ہیں، یہ لوگ کس انداز سے سوچتے ہیں، کن پہلوؤں پر زیادہ توجہ دیتے ہیں۔

اگر آپ ان ۱۶ سوالات میں سے سب کا "جی ہاں" سے جواب دے سکتے ہیں

تو آپ کو اپنی خود اعتمادی پر شک کرنے کی ضرورت نہیں۔ اگر ۸ یا ۹ سے زیادہ سوالات کے جوابات "جی نہیں" سے دیتے ہیں تو خاص توجہ کی ضرورت ہے۔ آپ کو خوشگوار زندگی گذارنے کے لئے زیادہ جدوجہد کرنی پڑے گی۔

مطلبی بننے سے گریز کیجئے

ہر دلعزیزی کی راہ میں سب سے زیادہ تباہی خود مطلبی سے پھیلتی ہے، ایسے لوگوں سے لوگ دور بھاگتے ہیں، جو ہر وقت اپنی ہی باتیں کرتے رہتے ہیں۔ اور اس پر ستم یہ کہ ان لوگوں کو احساس نہیں ہوتا کہ وہ خود مطلبی ہیں اور اپنی ہی ذات میں گم رہتے ہیں۔

لیکن اس لعنت سے بہت آسانی سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے، صرف آپ کو کرنا یہ ہے کہ خود اپنے کو دوسرے کی جگہ رکھنے کی کوشش کریں، یہ اتنی صریحی بات ہے کہ بہت سے لوگ اسے نظر انداز کر جاتے ہیں، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی ہر دلعزیزی کو زبردست ٹھیس پہنچتی ہے، یہ تو ظاہر ہے کہ جب آپ دوسرے افراد کے رجحانات کو سمجھیں گے نہیں، وہ لوگ آپ کے اتنے قریب کیسے آسکتے ہیں کہ آپ کو پسند کرنے لگیں!

آپ اس کو ایک دلچسپ مشغلہ ہی سمجھ کر آزما لیجئے یہ شکایت کرنے کے بجائے کہ معقول اور دلچسپ لوگوں کی کمی ہے، آپ ہی اپنے گھر کے افراد اپنے دوستوں کا جائزہ کیوں نہیں لیتے، یہ معلوم کرنے کی کوشش کیوں نہیں کرتے کہ یہ لوگ کیسی زندگی بسر کر رہے ہیں، یہ مانا کہ یہ لوگ آپ کے دیکھے بھالے اور جانے پہچانے ہیں، لیکن پھر بھی ان میں سے ہر ایک کی زندگی میں ایک نہ ایک پہلو

ایسا ضرور ہے جسے آپ سمجھ نہیں پاتے۔ رفتہ رفتہ آپ اس مشاہدہ میں مشاق ہوتے جائیں گے اور پھر واقعی دلچسپی لینے لگیں گے۔ اس سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ ان لوگوں کو سمجھنے کے لئے آپ ان کے اور قریب جائیں گے۔ یہ لوگ آپ کو اپنے قریب محسوس کریں گے اور روز بروز آپ کی مقبولیت میں اضافہ ہوتا جائے گا۔

اس کے لئے سب سے پہلے یہ سمجھ لیجیے اور اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے کہ دو انسان کبھی بھی یکساں نہیں ہوتے۔ جڑواں بھائی بھی آپس میں کچھ جداگانہ باتیں رکھتے ہیں۔ ہر شخص دوسرے سے مختلف ہوتا ہے، عادات میں، پسند و ناپسند میں، رجحانات میں انگلیوں کے نشانات میں، اس اختلاف کی وجہ اول تو وہ حیاتی کیڑے ہی ہیں جو والدین کی خصلتوں اچھائیوں اور برائیوں کو وراثت کے طور پر ہم تک پہنچاتے ہیں یہ تو پیدائش سے پہلے اور پیدائش کے فوراً بعد کا حال ہے۔ اس کے بعد بچپن میں ہر بچہ اپنے ماحول اور سماج سے متاثر ہوتا ہے، نئے سانچوں میں ڈھلتا ہے۔ ماحول اور گرد و پیش سے بھی زیادہ ہم اپنے والدین کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں۔ سن بلوغت میں قدم رکھنے سے پہلے ہی ہم اپنے والدین کی بہت سی عادات اور عقائد کو اپنا لیتے ہیں۔ ان عادات اور عقائد پر اسکول میں جلا ہوتی ہے، دوست نوک پلک درست کرتے ہیں۔

غرضیکہ ہماری زندگی میں بڑے دلچسپ رنگ، بڑے مختلف پہلو پیدا ہو جاتے ہیں اور انہی مختلف رنگوں اور پہلوؤں سے زندگی دلچسپ بنتی ہے۔

مثال کے طور پر آپ لوگوں کے اظہار جذبات کو لیجیے، فرض کیجیے آپ کسی کارخانہ میں منیجر ہیں، اور معائنہ کرنے نکلتے ہیں۔ جیسے ہی آپ ہال میں

داخل ہوتے ہیں جس میں بڑھئی کام کر رہے ہیں۔ آپ کی نگاہ سات بڑھئیوں پر پڑتی ہے جنہوں نے ایک ساتھ اور ایک لمحہ ہی میں اپنے بائیں انگوٹھوں میں ضرب لگا لی ہے۔ اس چوٹ کا ان ساتوں پر کیا اثر ہو گا؟

پہلا بڑھئی اپنا انگوٹھا دانتوں کے نیچے دبا کر چوسنے لگے گا اور سانس کھینچ لے گا۔ دوسرا بڑھئی ایک موٹی سی گالی بکے گا۔ تیسرا اپنے انگوٹھے کو پھونکنے لگے گا۔ چوتھا ایک ٹانگ اٹھا کر اور انگوٹھا دبا کر اچکنے لگے گا۔ پانچواں اپنا بایاں ہاتھ تیزی سے جھٹکنے لگے گا۔ چھٹا سیٹی بجا کر اپنے کاندھے اچکا دے گا۔ اور ساتویں کی آنکھوں میں موٹے موٹے آنسو بھر آئیں گے۔

سات آدمی، سات قسم کے ردعمل۔ ان میں سے کوئی بھی دو ایسے نہیں نکلیں گے جن پر یکساں سی کیفیت طاری ہوئی ہو۔ اس سے نہ کوئی اچھا بنتا ہے نہ برا بس یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ان کے ایک ہی چوٹ کو ظاہر کرنے کے طریقے مختلف ہیں کیونکہ وہ خود ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔

اور یہ اختلافات بڑھتے جاتے ہیں، جیسے جیسے ماحول بدلتا جاتا ہے۔ مثلاً کسی عزیز کی موت کو لے لیں۔ ہمارا کوئی عزیز اور پیارا جب ہم سے جدا ہونے لگتا ہے تو ہماری آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں۔ ہم پر رقت طاری ہونے لگتی ہے ہم اس کا سوگ مناتے ہیں لیکن سائبیریا کے بعض قبیلے اس موقعہ پر ناچتے گاتے اور خوشی مناتے ہیں۔ یہ لوگ بوڑھے ہونے سے قبل ہی مر جانا چاہتے ہیں۔ تاکہ جلد سے جلد اس دنیا میں پہنچ جائیں جو یہاں کی موت کے بعد شروع ہوتی ہے اور اس دوسری دنیا کی زندگی سے لطف اندوز ہوں۔ اس

لئے جب ان کا کوئی عزیز اور پیارا مرنے لگتا ہے تو وہ خوشیاں مناتے ہیں۔ وہ ہماری طرح آنسو نہیں بہاتے گو ہمارا بھی یہی عقیدہ ہے کہ روح فنا نہیں ہوتی۔ اور یہ موت جسمانی موت ہوتی ہے۔ یقین کیجئے اگر اس قبیلہ والے ہم کو آنسو بہاتے دیکھ لیں تو ان کو بھی اتنی ہی حیرت ہو، جتنی ہم کو ان کے رسم ورواج پر ہوتی ہے۔

یہی حال جنس کے معاملات میں ہے۔ ہمارے سماج میں اگر کوئی عورت اپنے شوہر کے علاوہ کسی اور مرد سے تعلقات پیدا کرتی ہے۔ تو اس پر لعنت ملامت کی جاتی ہے، شوہر اُسے طلاق دے دیتا ہے۔ ہر جگہ اس پر تھو تھو ہوتی ہے۔ لیکن ہمالیہ کے دامن میں رہنے والے چند قبیلوں میں ایک بھائی کی بیوی دوسرے تمام بھائیوں سے محبت کی پینگیں بڑھاتی ہے۔ اور اگر ایسا نہیں کرتی تو اُسے اپنے سماج کی گالیاں برداشت کرنا پڑتی ہیں۔

یورپ میں عام رواج ہے کہ جب ایک لڑکا کسی لڑکی سے اپنے دلی تاثرات کا اظہار کرنا چاہتا ہے تو وہ اس کے لبوں پر اپنے ہونٹ پیوست کر دیتا ہے۔ لیکن اور معاشروں میں بوسہ کا تصور تک موجود نہیں۔ بلکہ اظہار محبت کے لیئے ناک سے ناک رگڑتے ہیں، یا گالوں پر ناک رگڑتے ہیں، یا اپنے داہنے ہاتھ کی ایک انگلی محبوب کے نتھنے سے مس کرتے ہیں۔

یہ اختلاف اور بہت سی باتوں میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً جب ہم سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے اور کوئی باز پرس کرتا ہے تو ہم شرمندہ ہو جاتے ہیں اور نظریں جھکا لیتے ہیں۔ لیکن چین اور جاپان میں ایسا نہیں ہوتا۔ وہاں جب جواب طلبی کے لئے بلایا جاتا ہے تو غلطی کرنے والا مسکراتا ہوا جاتا ہے۔ ان کو یہی سکھایا گیا ہے کہ ایسے

وقت مسکرا کر یہ ظاہر کرو کہ تم جواب طلبی سے ناراض نہیں ہوئے ہو۔ وہ لوگ اس میں احترام سمجھتے ہیں۔ اور اس رسم ورواج کے اختلاف سے مشرقی اور مغربی ممالک میں کئی غلط فہمیاں پیدا ہو گئی ہیں۔ کچھ عرصہ قبل ایک انگریز نے اپنے جاپانی غلام کے منہ پر اس لئے تھپڑ مارا کہ وہ اپنی غلطی پر شرمندہ ہونے کے بجائے مسکرا رہا تھا۔ نوکر نے اس میں اپنی غیرت مندی دیکھی کہ چپکے سے خودکشی کر لے۔ اور ندامت کو ختم کر دے۔

اپنے کو دوسرے کی جگہ رکھنے میں ایک اور بات سے بہت مدد ملے گی۔ یہ اچھی طرح سمجھ لیجئے کہ کچھ لوگ کسی زبان یا علم یا فن کو زیادہ جلدی سے سیکھ لیتے ہیں۔ دوسرے لوگ دیر میں اور مشکل سے سمجھتے ہیں۔ ممکن ہے آپ کے مشاہدے میں ایسے لوگ آئے ہوں۔ بعض لوگ بہت جلد اپنے ماحول کو قبول کر لیتے ہیں۔ بعض لوگ ایک عرصہ تک اجنبی رہتے ہیں۔ استادوں کو اس کا اچھی طرح تجربہ ہے کہ بعض لڑکے تو ہر سبق میں اتنا اٹکتے ہیں۔ اور اتنے سوالات کرتے ہیں کہ استاد کی طبیعت اکتا جاتی ہے۔ اور بعض لڑکے اشاروں اشاروں میں کچھ لیتے ہیں اور ایسا ظاہر کرنے لگتے ہیں جیسے وہ استاد سے کچھ زیادہ ہی جانتے ہیں۔

اور یہ لڑکوں اور عام لوگوں ہی کا حال نہیں ہے۔ وہ نوجوان جو سرکاری اور غیر سرکاری دفاتر اور کمپنیوں میں بڑے بڑے عہدوں پر فائز ہیں۔ ان میں بھی یہ فرق پایا جاتا ہے۔ امریکہ کی نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیومن ریلیشنز نے ایسے ہی تیس عہدہ داروں کی قابلیت کا امتحان لیا۔ جہاں اور بہت سی باتوں میں فرق نکلا۔ یہ

یہ بھی دیکھا گیا کہ ایک عہدہ دار اپنے گروپ کے سب سے سست رفتار پڑھنے والے سے سات گنا تیزی سے پڑھ سکتا تھا۔ وہ عہدہ دار اعداد کے جوڑ میں کمزور تھے اور ایک عہدہ دار تو جوڑنے ہی سے نابلد تھا۔ چار عہدہ دار ایسے نکلے کہ الفاظ کے ہجے اور تلفظ کا امتحان دینے کے لئے تیار نہ ہوئے۔ اور ان میں سے کوئی بھی ایسا نہیں تھا جو کوئی غیر ملکی زبان میں مہارت رکھتا ہو۔ لیکن اس کے باوجود ان لوگوں کو بڑی بڑی تنخواہیں ملتی تھیں۔ اور یہ لوگ انکم ٹیکس ادا کرتے تھے۔

اس سے یہ ثابت کرنا مقصود ہے کہ کامیابی کے لئے فطری ذہانت کی اتنی ضرورت نہیں جتنی دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات پیدا کرنے اور نبھانے کی ہے۔ دوسروں کے ساتھ ہنسی خوشی زندگی بسر کرنا ایک فن ہے۔ جس میں اپنے کو دوسرے کی جگہ رکھنے کی سب سے زیادہ اہمیت ہے۔

یہاں تک تو واضح کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ بہت سی باتوں میں ہم ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ لیکن یہ بھی نہ بھولئے کہ بہت سی باتوں میں ہم سب یکساں ہوتے ہیں۔ ہر شخص میں کچھ نہ کچھ اوصاف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں یہ اوصاف اتنے نمایاں ہوتے ہیں کہ وہ چھپائے نہیں چھپتے۔ جیسے تاریک کمرہ میں یکایک روشنی ہو جائے اور کچھ لوگوں کے اوصاف چھپے ہوئے ہوتے ہیں۔ کیمرہ کے فلم کی طرح جو اس وقت تک کالا ہی رہتا ہے جب تک ایک خاص پانی سے دھویا نہیں جاتا۔

اس حقیقت پر یقین کرنا ہی پڑتا ہے، ورنہ اس سے انسان کی قدر و منزلت کو بڑی ٹھیس پہنچتی ہے۔ کیونکہ سب لوگ اسی رب کے بندے ہیں اور ان میں سے کوئی ایک بندہ بھی ایسا نہیں ہو سکتا جس کو بلا مقصد یا اوصاف سے کورا پیدا کیا گیا ہو۔

لیکن ــــ اپنے متعلق خوش فہمیوں میں مبتلا نہ ہوئیے۔ اپنی قدر وقیمت جاننا ضروری تو ہے۔ لیکن بعض لوگ خوش فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اسی غم میں ٹھوکر کھاتے ہیں۔ ممکن ہے آپ جن لوگوں کو اپنے سے کمتر سمجھتے ہوں وہ آپ کو اپنے سے بھی زیادہ کمتر سمجھتے ہوں۔

ممکن ہے کہ جن چیزوں کو آپ باعث عزت سمجھتے ہوں اور ان پر فخر کرتے ہوں دوسرے ان کو پسند ہی نہ کرتے ہوں۔ ایسی بیشتر چیزوں کا دارومدار تہذیب اور رسم و رواج پر ہوتا ہے۔ اور ہر قوم اپنے ثقافتی اساسوں کو دوسری قوموں سے بہتر سمجھتی ہے اور کوئی بھی سچائی اور ایمانداری سے یہ نہیں کہہ سکتا کہ کون اچھا ہے کون برا ہے۔ اس پہلو کو یاد رکھیے۔ اس کے بغیر آپ دوسرے شخص کے نظریات اور رجحانات کو سمجھ نہیں پائیں گے۔

مثال کے طور پر ــــ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ صورت شکل میں چین کے رہنے والوں سے زیادہ دلکش ہیں؟ اہل چین آپ کے چہرہ کو پسند نہیں کرتے۔ آپ کی بڑی بڑی آنکھیں ان کو ایسی معلوم ہوتی ہیں جیسے غصہ میں پھٹی پڑتی ہوں۔ کیونکہ خود ان کی آنکھیں چھوٹی ہوتی ہیں۔ اور انتہائی غصہ کے عالم میں اتنی کشادہ ہوتی ہیں۔ جتنی آپ کی عام حالات میں یہ لوگ اپنی زردی مائل رنگت کے مقابلہ میں اہل یورپ کی سرخ و سفید رنگت کو پسند نہیں کرتے۔ جب شاہ کوچین کے غلام نے اپنے ملک کے انگریزی سفیر کی بیوی کے متعلق کہا تھا۔ "لوگ اس کے حسن کی تعریف کرتے ہیں۔ لیکن وہ حسین ہو ہی کیسے سکتی ہے اس کے سفید سفید دانت تو کتوں کے دانتوں سے مشابہ ہیں اور گالوں کی رنگت آلوؤں کے پھولوں سے"!

اسی طرح اکثر خواتین کا خیال ہے کہ چھریرے بدن کا ہونا ان کی خوبصورتی کی علامت ہے۔ یہ خواتین اس قسم کی غذا استعمال کرتی ہیں اور بعض ایسی ورزشیں کرتی ہیں کہ ان کا جسم بھدا اور موٹا نہیں ہوتا تا۔ ٹھیک ہے۔ لیکن ان خواتین کو علم نہیں کہ وسطی افریقہ میں حسن کا معیار مختلف ہے۔ وہاں عورت جتنی موٹی ہوتی ہے اس کے کولہے جتنے بھاری ہوتے ہیں اس کو خوبصورت سمجھا جاتا ہے۔ وہاں ایسے گھر موجود ہیں جہاں لڑکیوں کو موٹا ہونے کی غرض سے رکھا جاتا ہے۔

ان گھروں میں ہوتا یہ ہے کہ جیسے ہی لڑکی بالغ ہوتی ہے اُسے کئی کئی سال تک تنہا رکھا جاتا ہے اور خوب مرغن غذائیں کھلائی جاتی ہیں۔ اور اس کے جسم پر بڑی محنت سے مختلف روغنوں سے مالش کی جاتی ہے۔ جب وہ خوب موٹی تازی ہو جاتی ہے تو اس گھر سے باہر آتی ہے اور اس کے حسن کے پروانے اس کے گرد قربان ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اور جو نوجوان اس کا سب سے زیادہ متوالا ہوتا ہے۔ اس سے شادی کر لیتا ہے۔

اسی طرح بعض قومیں اپنے کو زیادہ شریف النسل اور پاک سمجھتی ہیں۔ مثلاً جاپان کے باشندے اپنے بادشاہ کو سورج دیوتا کا اوتار سمجھتے ہیں۔ ہندوستان میں کروڑوں ایسے برہمن موجود ہیں جو کسی غیر برہمن کا سایہ تک اپنے کھانے پر نہیں پڑنے دیتے۔ بہت سے لوگ ہیں جو ذرا ذرا سی بات میں اپنے کو دوسروں سے برتر ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں۔

دراصل ان میں سے بیشتر لوگ ایسے ہوں گے جو دل کی گہرائیوں سے اپنے کو برتر نہیں سمجھتے۔ صرف بلند بانگ دعوے کرتے ہیں اور اپنے احساس کمتری

کو دباتے ہیں لیکن یہاں ہم اس جذبہ کی چھان بین کرنا نہیں چاہتے۔ ہم کو تو یہ دیکھنا ہے کہ وہ لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں۔ وہ دوسروں سے اپنی عزت کرانا چاہتے ہیں۔ ان پر اپنی اہمیت جتانا چاہتے ہیں۔ اور ان کی یہ خواہش بعض اوقات اتنی شدت اختیار کر لیتی ہے کہ وہ بڑا عجیب رویہ اختیار کر لیتے ہیں۔

آپ اس پہلو کو بھی سمجھ لیجئے۔ یہ بڑی اہم بات ہے اور دوسروں کو سمجھنے اور ان میں مقبول ہونے کے لئے ضروری ہے۔ خواہ آپ اس کے اس نظریہ سے اتفاق نہ کریں کہ وہ آپ سے بدرجہا بہتر ہے۔ لیکن پھر بھی اس کی بات نہ کاٹئے اور اسے جھٹلانے کی کوشش نہ کیجئے۔ ہو سکتا ہے کہ اس نے اپنی خصوصی تربیت سے یہی سیکھا ہو، یا دل کی گہرائیوں سے یہی محسوس کرتا ہو یا وہ اپنی صحیح قدر و قیمت سے واقف نہ ہو اگر آپ اپنے کو اس کی جگہ رکھنے کے فن سے واقف ہو چکے ہیں تو آپ اس کی مجبوریوں کو سمجھ لیں گے اور اس کو نظر انداز کر جائیں گے۔

بعض اوقات آپ کو ایسے لوگوں سے سابقہ پڑے گا جو آپ پر خواہ مخواہ کا رعب جمانا چاہتے ہیں۔ جیسے ایک بیرسٹر کے ساتھ ہوا۔ بیرسٹر اپنے کمرہ میں بیٹھا ہوا ایک اہم مقدمہ کے ضروری کاغذات دیکھ رہا تھا کہ ایک نوجوان اس کی میز کے سامنے آیا۔ بیرسٹر نے کاغذات پر سے نظریں ہٹا کر بڑی خوش اخلاقی سے کہا — "کیا آپ کرسی پر بیٹھ کر کچھ دیر توقف فرمائیں گے۔" نوجوان نے اس کی بات کاٹتے ہوئے کہا "آپ مجھے پہچان نہیں سکے ہیں۔ میں بشپ بینک کا لڑکا ہوں" بیرسٹر نے پھر کاغذات پر سے نظریں ہٹا کر اس کی طرف دیکھتے ہوئے کہا — "اوہ — تو پھر آپ دو کرسیوں پر تشریف رکھئے۔"

ممکن ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ اتنی حاضر جوابی سے کام نہ لے سکیں لیکن ہم صبر و تحمل کا مظاہرہ ضرور کر سکتے ہیں۔ اس حالت میں آپ بیرسٹر کی طرح حاضر جواب نہیں کہلائیں گے لیکن خلیق ضرور کہلائیں گے۔ اور دوستوں کا حلقہ وسیع کرنے میں خوش اخلاقی کا بہت حصہ ہے۔

اور اگر آپ کا ایسے لوگوں سے سابقہ پڑے جن کے غرور و تکبر کو آپ برداشت نہ کر سکیں۔ تو امرسن کا مقولہ یاد کر لیا کیجئے۔ امرسن نے کہا تھا —— "میں جس شخص سے بھی ملتا ہوں اُسے اپنا بزرگ تصور کرتا ہوں، کیونکہ ہر شخص سے مجھے کوئی نہ کوئی سبق ضرور ملتا ہے۔"

مطلب پرستی کے نقصانات

زندگی میں کم از کم دو مواقع ایسے ضرور آتے ہیں جب کہ دوسرے شخص کے نظریہ کو سمجھنا ناگزیر ہوتا ہے۔ ایک موقع اس وقت آتا ہے جب ملازمت کی تلاش میں نکلتے ہیں اور دوسرا موقع اس وقت آتا ہے جب آپ اور آپ کے خاندان میں چھڑ جاتی ہے۔

اور بدقسمتی یہ ہے کہ اکثر لوگ ان مواقع سے گذرتے وقت اپنی ذات میں مستغرق رہتے ہیں۔ ہم اپنے خدشات اور اپنی خواہشوں میں اتنے کھو جاتے ہیں کہ دوسرے شخص کے جذبات کا خیال ہی نہیں رکھتے۔ ہم اس کا مطلب ہی سمجھنے سے انکار کر دیتے ہیں اور اپنی پریشانی اور رنج و غم میں اس کی بھی پرواہ نہیں کرتے۔ انسانی رشتوں کا جہاں تک تعلق ہے، یہ خود غرضانہ حد تک بڑھی ہوئی خودپرستی سب سے

زیادہ زہرناک ثابت ہوتی ہے۔ کیونکہ ہماری خواہشات کا دوسروں کی خواہشات سے ٹکرانا اور متاثر ہونا ضروری ہے۔ ہمیں معاشرہ کو کم از کم اتنی قیمت ادا ہی کرنی پڑتی ہے۔ یہ سمجھ لیجئے کہ سماج میں رہنے کے جو فوائد ہیں۔ ان کا یہ ٹیکس ہے۔ اگر ہم اپنی خواہشات کو دوسروں کی خواہشات کے آگے سرنگوں نہیں کرتے۔ ان میں ڈھلنے کی کوشش نہیں کرتے۔ تو ہمیں ہزار دشواریوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے ہم تنہا رہ جاتے ہیں۔ دوسرے لوگ ہم سے کوئی واسطہ ہی رکھنا نہیں چاہتے اور ——— ستم ظریفی یہ کہ ہماری خواہشات کی تکمیل ہی دوسرے لوگوں سے ہوتی ہے۔

اکثر یہی دیکھا گیا ہے کہ یہ زعم اور خود پرستی جوانی کے ابال کی طرح عمر کے ساتھ ساتھ کم ہوتی جاتی ہے۔ لیکن بعض ایسے لوگ بھی ملتے ہیں جن کی خود پرستی میں کوئی کمی واقع نہیں ہوتی۔ لوگ انہیں خود غرض کہیں گے۔ لیکن ماہرین نفسیات۔ جن کو انسان کے طبعی اور اکتسابی رجحانات کا زیادہ علم ہے ——— وہ اس خود پرستی کو نشو ونما کی کمی کہیں گے۔ یہ لوگ پچاس سال کی عمر میں بھی ایسے طور وطریق اختیار کرتے ہیں جو بچپن میں سیکھے تھے اور بچپن ہی ان کو نبھا سکتا تھا۔ ان لوگوں کو ویسا ہی غصہ آتا ہے اور کانپ اٹھتے ہیں۔ ویسے ہی خوابوں میں کھوئے رہتے ہیں اور مفروضہ اور خیالی دشمنوں سے ڈرتے رہتے ہیں، جیسا ڈاکٹر ہیری امرسن کا قول ہے کہ جو لوگ اپنی ہی ذات میں مستغرق رہتے ہیں، ان کی مثال اس بنڈل سے دی جاتی ہے جس میں کوئی وزن نہیں ہوتا۔

ملازمت کی تلاش

اس خود پرستی سے آپ اپنی ذات کو اپنے ہی تک محدود رکھنے کے ساتھ ہی ساتھ زندگی کے اہم مواقع پر نقصان اٹھاتے ہیں۔ مثلاً تلاش معاش کو لیجئے ملازمت کرنے کے معنی یہ ہیں کہ آپ اپنے تجربے اپنی قابلیت کو کسی اور شخص یا ادارہ کے ہاتھ فروخت کر دیتے ہیں۔ آپ کتنے ہی عالم، تجربہ کار اور ذہین کیوں نہ ہوں، آپ کو اس وقت تک ملازمت نہیں ملتی جب تک آپ کا تجربہ اور قابلیت اس شخص یا ادارہ کے لئے مفید نہ ہو۔ یہ مانا کہ آپ اپنے علم اور قابلیت کے مالک ہیں لیکن آپ اپنا تجربہ کرنے نہیں، ملازمت کرنے نکلے ہیں۔ آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ آپ کے علم یا فنی تربیت اور تجربہ نے آپ کو کن خصوصیات کا حامل بنایا ہے۔ آپ کی تمام تربیت اور علم بے کار ثابت ہوتا ہے جب تک آپ اس شخص یا ادارہ کے نمایندہ کو یہ نہ سمجھا دیں کہ اس شخص کو یا ادارہ کو آپ سے کیا کیا فائدہ پہنچے گا۔

بہ الفاظ دیگر آپ کو یہ پہلے ہی سے اندازہ ہونا چاہیے کہ آپ کو ملازمت دینے والا آپ سے کن کن چیزوں کی توقع کرتا ہے اور پھر یہ دیکھیں کہ کیا آپ ان توقعات کو پورا کر سکیں گے۔ نوّے فی صد تو یہی امکان ہے کہ آپ اپنے کو اس ملازمت کا اہل پائیں گے اگر آپ یہ سمجھ لیں کہ وہ نمائندہ آپ سے کیا چاہتا ہے۔ اپنے دماغ پر زور دیجئے۔ اپنے تصور کی تمام قوتوں کو کام میں لائیے۔ اپنی خواہشات اور ضروریات کو تھوڑی دیر کے لئے بھول جائیے۔ اپنے کو اس کی جگہ رکھنے کی کوشش کیجئے اس کے وقت کو اپنے وقت سے زیادہ قیمتی سمجھتے ہوئے کم از کم وقت میں اپنے متعلق

سب کچھ بتا دیجئے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ انٹرویو سے پہلے ہی خوب سوچ لیجئے کہ آپ کیا کیا کہیں گے، اور اس ادارہ کے متعلق بھی ضروری معلومات حاصل کر لیجئے کہ آپ باتوں باتوں میں یہ ظاہر کر سکیں کہ آپ کی شرکت سے ادارہ کو کیا فائدہ ہو گا۔ کبھی کبھی آپ بہ نفسِ نفیس اس شخص سے نہیں مل سکتے۔ خط لکھتے ہیں یا درخواست بھیجتے۔ درخواست لکھتے وقت بھی یہ خیال رکھئے کہ آپ اس شخص یا ادارہ کے لئے کس طرح مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کا خط صاف شفاف ہے۔ انداز بیان موثر ہے، تو آپ ایسے عہدوں پر فائز ہو سکتے ہیں، جس کے لئے آپ شاید مناسب بھی نہیں ہیں، اگر خط موثر طریقہ پر لکھا گیا ہے تو اس شخص کے سامنے پہنچ جائے گا جس سے آپ ملنا چاہتے تھے، اگر آپ خود کمپنیوں کے دفتر میں جائیں گے، تو ممکن ہے آپ سے سوالنامہ بھروا لیا جائے اور باہر ہی باہر یہ کہہ کر ٹال دیا جائے ـــ "مطمئن رہئے جب ضرورت ہو گی، طلب کر لیا جائے گا۔"

آپ خواہ اسے بدذوقی ہی کہیں لیکن کسی کتاب کا اندازہ اس کے سرورق سے لگایا جاتا ہے، آپ کا خط بھی اسی طرح جانچا جائے گا، اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ اس خط کو پڑھا جائے، تو صاف صاف لکھئے یا ٹائپ کیجئے، کاغذ کا سائز بھی اہمیت رکھتا ہے ۸" × ۱۰½" مناسب ہے خصوصاً جبکہ آپ کا نام اور پتہ بھی اس پر چھپا ہوا ہو، کسی دوسری فرم کے کاغذ پر یا کسی اور شخص کے پتہ پر خط نہ لکھئے، اس سے یہ ظاہر ہو گا کہ آپ کا اپنا کوئی ٹھکانہ نہیں ہے۔

اس کے بعد خط کا انداز بیان کا سوال آتا ہے، خصوصاً ابتدائی چند جملوں کا

ورنہ آپ کے خط کو مروڑ کر ردّی کی ٹوکری میں پھینک دیا جائے گا۔ مثال کے طور پر چند ایسے ابتدائی جملے ذیل میں لکھے جاتے ہیں۔ جو آپ کی درخواست یا خط کا بُرا حشر کریں گے۔

"روزنامہ   میں آپ کا اشتہار پڑھا۔ اسی جگہ کے لئے میں اپنا نام بھی پیش کرنا چاہتا ہوں اور درخواست روانہ کر رہا ہوں"۔

آپ اپنی فرم کے لئے ایک ذہین نوجوان کی خدمات حاصل کرنا پسند کریں گے"   کے اشتہار کو میں نے دلچسپی سے پڑھا۔ کیونکہ میں خود بھی ایسی ہی جگہ پر ملازمت کا خواہشمند ہوں"۔

میں نے ابھی اپنی تعلیم پوری کی ہے۔ تجربہ بھی ہے۔ میں آپ کی فرم میں ملازمت چاہتا ہوں"۔

یقین رکھئے کہ ان جملوں سے شروع کی ہوئی عرضیاں ردی کی ٹوکری کی نذر ہو جاتی ہیں۔ ہاں ایسا ہی کوئی شخص ہوگا جس کو کوئی اچھا شخص نہ ملتا ہوگا جو اس عرضی کو پڑھ کر بلائے اور ملازمت دے دے۔ اول تو ایسی عرضیاں اتنی خشک ہوتی ہیں کہ پڑھنے میں دل نہیں لگتا۔ اور پھر یہ عرضیاں صرف ایک ہی پہلو کو پیش کرتی ہیں کہ لکھنے والا یا درخواست گزار کیا چاہتا ہے۔ یہ جملے بے معنی ہیں۔

اب کچھ ایسے ابتدائی جملے دیئے جاتے ہیں جس میں درخواست گزار اپنے مفاد سے زیادہ ادارہ یا کمپنی کے مفاد کو پیش کرتا ہے۔

"جس جگہ کے متعلق آپ نے اشتہار دیا ہے، اس اعتبار سے میری تعلیمی اور فنی قابلیت سے آپ کو دلچسپی ہوگی مجھے اس جگہ کا خاصا تجربہ ہے اور میں اس کام کو

بڑی خوش اسلوبی سے انجام دے سکتا ہوں۔ میری تعلیم اور تجربہ کی تفصیل حسب ذیل ہے" اگر آپ ایک ایسے شخص کو اپنی فرم یا کمپنی میں شریک کرنا چاہیں جو آپ کی تجارت کو اور چار چاند لگا دے تو برائے مہربانی تعلیم اور تجربہ کی تفصیل ملاحظہ فرمایئے۔

آپ کے اشتہار سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کو ایک تیز رفتار ٹائپسٹ کی ضرورت ہے اس لئے میں مندرجہ ذیل سطور میں اپنی علمی اور فنی تجربے کی تفصیل پیش کر رہا ہوں۔ آپ

آپ خود ہی غور کیجئے کہ دونوں میں سے کون سا اظہار بیان زیادہ موثر ہے دونوں کی زبان میں کوئی فرق نہیں لیکن ایک بے جان ہیں اور دوسری ٹھوس ہے ادارہ کے نمائندہ پر یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو ملازم رکھنے میں ادارہ ہی کا فائدہ ہے۔ اور ظاہر ہے کہ کوئی ادارہ یا شخص اپنے فائدہ کے لئے ہی کسی کو ملازم رکھتا ہے۔

جب انٹرویو کا مرحلہ آجائے تو اسی اصول کو مدنظر رکھئے۔ اپنے فائدہ سے زیادہ ادارہ کے فائدہ پر زور دیجئے۔ آپ خود بھی سوالات کر کے اپنی دلچسپی کا اظہار کیجئے۔ اس کے معنی یہ نہیں کہ آپ ہی ہر سوال میں پہل کریں اور ایسا معلوم ہو کہ انٹرویو آپ کو نہیں اس کو دینا ہے۔ لیکن سوالات پوچھنے سے اُس شخص کو یہ اندازہ ہوتا ہے کہ آپ اس کے ادارہ کی ضروریات میں دلچسپی لیتے ہیں۔

پہلے اُسے سوالات کرنے دیجئے اس سے ایک فائدہ یہ بھی ہوگا کہ آپ یہ اندازہ لگا لیں گے کہ وہ کس قسم کے شخص کو ملازم رکھنا چاہتا ہے۔ اسی لحاظ سے آپ اپنا تجربہ اور علمی قابلیت پیش کر سکتے ہیں۔

اگر یہ دیکھیں کہ وہ آسانی سے آپ کو رکھنے کے لئے تیار نہیں ہے تو اس پر یہ ظاہر کرنے کی کوشش کیجئے کہ اگر آپ کو ملازم رکھ لیا گیا تو آپ اس کے لئے بے حد مفید ثابت ہوں گے، ادارہ کا کام زیادہ خوش اسلوبی سے انجام پائے گا۔ آپ ادارہ میں اپنی دلچسپی دکھا کر اس شخص کو اپنے میں دلچسپی لینے کی دعوت دیتے ہیں۔ اگر انٹرویو کا وقت ہو رہا ہے اور اس کے کسی جملہ سے آپ یہ اندازہ نہیں لگا پائے ہیں کہ وہ آپ کو ملازمت دینے پر رضامند ہو چکا ہے تو اس سے پوچھئے — "تو آپ کا کیا خیال ہے کیا میرا تجربہ اور تعلیمی قابلیت اس قابل ہے کہ میں اس جگہ کی ذمہ داریوں کو خوش اسلوبی سے انجام دے سکوں گا اور آپ کی دشواریاں کچھ کم ہوں گی۔

اگر وہ خاموش رہتا ہے، صاف انکار نہیں کرتا تو آپ کہہ سکتے ہیں "آج آپ دن بھر انٹرویو لیتے لیتے تھک جائیں گے، ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے آپ بھی یہ یقین کر چکے ہیں کہ میں اس جگہ کے لئے بہت مناسب ہوں، پھر مجھے اجازت کیوں نہیں دیتے کہ میں ابھی سے اپنے فرائض سنبھال لوں۔ اپنا قیمتی وقت اور لوگوں سے انٹرویو لینے میں کیوں ضائع کرتے ہیں"۔

ممکن ہے آپ کو بادی النظر میں ایسا ظاہر ہو کہ آپ اپنی حدوں سے آگے بڑھ گئے ہیں۔ لیکن اگر آپ نے صحیح لہجہ میں یہ جملہ کہا تو یقین کیجئے، بیشتر لوگ متاثر ہو جائیں گے۔ بیشتر تو آپ کو اسی لمحہ سے اپنا ہمدرد سمجھنے لگیں گے اور سوچیں گے کہ اس شخص کو میری دردسری کا احساس ہے —— اور کچھ ایسا محسوس کرنے لگیں گے کہ آپ کے بغیر ان کا کوئی زبردست نقصان ہو جائے گا۔

خاندانی جھگڑے

آپ کا خاندان آپ کی ملازمت سے بہت مختلف حیثیت رکھتا ہے، ملازمت کا کیا ' جب چاہے چھوڑ دیجیے لیکن اہل خاندان تو آپ کی زندگی کا جزو ہیں، اچھے ہیں۔ بُرے ہیں۔ جیسے بھی ہیں، آپ کے ہیں اور ان سے چھٹکارا نہیں پایا جا سکتا لیکن افسوس ہے کہ بیشتر لوگ اپنے خاندان سے بیزار رہتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے دوستوں سے بڑے خوشگوار تعلقات قائم کر لیتے ہیں لیکن قریبی اور خونی رشتہ داروں سے لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔

اس سلسلہ میں ایک دلچسپ کہانی یاد آگئی، وہ بھی سنتے چلیے۔ کچھ عرصہ ہوا ایک فرانسیسی مارشل امریکہ کے دورے پر گئے۔ امریکی فوج کا ایک کرنل' جو فرانسیسی زبان خوب اچھی طرح سمجھتا تھا، مارشل کے ساتھ کر دیا گیا۔ ایک اونچی چوٹی پر دونوں پہنچے، مارشل ایک دو منٹ تو خاموش رہا اور نیچے گہرائیوں میں دیکھتا رہا۔ کرنل سوچنے لگا کہ اب وہ چند ایسے جملے سنے گا جن کو وہ فخر سے اپنی بیوی بچوں کو سنا سکے گا۔

مارشل نے کہا —— "اوہ کتنی اچھی جگہ ہے، یہاں سے تو ہر شخص اپنی ساس کو نیچے دھکیل سکتا ہے"۔ یہی ہم میں سے اکثر لوگوں کا حال ہے، یہ لوگ اپنے خاندان کے بعض افراد کے متعلق ایسے ہی جذبات رکھتے ہیں۔ کیونکہ یہ افراد نہ تو بات بات پر ٹوکتے ہیں' یا ان کے مداح نہیں ہیں یا بڑے خود غرض ہوتے ہیں۔ کچھ بھی ہو، ایسے عزیز ہمارے اعصاب پر سوار ہو جاتے ہیں۔

لیکن اتنی تلخیوں کی نوبت ہی نہ آئے اگر ہم ان کے نقطہ نظر کو سمجھ سکیں، اور

یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ آخر وہ کون سی باتیں ہیں جو ان کو ایسا بنائے ہوئے ہیں یہ آسان نہیں ہے۔ لیکن کوشش ضرور کرنی چاہیئے اس سے بڑے بڑے فائدے ہیں آپ کو ذہنی اور قلبی سکون ملتا ہے اور جن لوگوں کی محبت ہم سے چھن گئی ہے وہ دوبارہ مل سکتی ہے۔

بعض رشتہ دار ایسے ضرور ہوتے ہیں کہ ان کے ساتھ ایک لمحہ بھی گذارنا دشوار ہو جاتا ہے اس حالت میں مناسب یہی ہے کہ آپ ان سے علیحدگی اور دوری اختیار کرلیں۔ اگر وہ عزیز اتنا ہی نیوراتی ہے تو اس کے علاوہ اور کوئی چارہ بھی نہیں ہے اگر ایسا نہ کریں گے تو اپنی ہی صحت اور سکون برباد کرلیں گے۔

مثال کے طور پر آپ اینڈی کو لیجیئے، جب اس نے شادی کی تو اس کی بیوی کی عمر ۱۸ سال تھی۔ بیوی نے اس پر زور دیا کہ اس کی ماں کا گھر بہت بڑا ہے، وہ لوگ وہیں کیوں نہ رہیں ــــ "ماں مجھے اپنے قرب و جوار میں دیکھنے کی عادی ہو گئی ہیں۔ اور پھر گھر میں کئی کمرے ہیں، آیئے وہیں رہیئے۔ کرایہ بھی بچے گا اور آرام بھی ملے گا۔"

اینڈی نے اس خیال سے کہ کہیں بیوی کا دل نہ ٹوٹ جائے۔ اپنی رضامندی ظاہر کردی، کچھ دنوں کے بعد اُسے پتہ چلا کہ گھر خواہ کتنا ہی بڑا ہو۔ ان تینوں کے یکجا رہنے کے لئے چھوٹا ہے، اس کی بیوی اپنی ماں کی زیادہ سختی اسی کی خاطر میں بھی نہ لائی اور وہ محترمہ بھی اپنے داماد کی ذرا ذرا سی بات میں دخل دیتیں۔ اینڈی ایک دن اپنی پیاری بیوی سے بچہ کی پیدائش کے متعلق باتیں کر رہا تھا کہ محترمہ بولیں ــــ ایسے نہیں بھیا، میری لڑکی بہت کمزور ہے۔" اینڈی نے ایک دن کہیں یہ کہہ

۔ ہ باورچی خانہ سے دلچسپی لیا کرو۔ تو محترمہ جھٹ بول اٹھیں ——— "اسے ضرورت ہی کیا ہے۔ اس کا پھول سا بدن کمہلا جائے گا ——— " اور جب اینڈی نے ہنی مون کے لئے بیوی کو ایک خوشگوار مقام پر لے جانے کا پروگرام بنایا تو وہ ضعیفہ بھی ساتھ جانے کے لئے تیار ہوگئیں۔

غرضیکہ ایک سال جوں توں کر کے گزر گیا۔ اینڈی نے خوب مزا چکھ لیا۔ اور فیصلہ یہی کیا کہ جب تک اس کی بیوی اپنی ماں سے دور نہ رہے گی، وہ کبھی بالغ النظر نہ بن سکے گی اور قدم قدم پر اپنی ماں کی محتاج رہے گی۔ اگر اس نے جلد ہی اپنا الگ ٹھکانا نہ کر لیا تو اس کی ازدواجی زندگی تلخ ہو جائے گی۔ وہ اپنی ساس کا نقطہ نظر بھی سمجھتا تھا۔ وہ بیچاری اکیلی تھیں اور اپنی لڑکی کو زیادہ سے زیادہ عرصہ تک اپنے پاس ہی رکھنا چاہتی تھیں۔ لیکن وہ مجبور تھا۔ اس محلہ سے دور دوسرے محلہ میں ایک گھر ڈھونڈا اور اپنی بیوی سے صاف صاف کہہ دیا۔ "اگر تم میرے پاس نہیں چلو گی تو میں اکیلے ہی چلا جاؤں گا"۔ بیوی اس دھمکی میں آگئی۔ آج وہ دونوں ہنسی خوشی کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ ان کے دو بچے ہیں۔ اور اینڈی کی ساس ہفتہ دو ہفتہ میں ایک دو بار آجاتی ہیں۔

لیکن کوئی عزیز ایسا بھی تو ہو سکتا ہے جس سے اس آسانی سے چھٹکارا نہیں پایا جا سکتا۔ اس حالت میں آپ کیا کریں گے۔

مثال کے طور پر آپ جم کو لیجئے۔ اس کے والد اپنے بھائی کی شرکت میں تجارت کرتے تھے۔ جم بھی ان ہی کے ساتھ کام کرتا تھا۔ والد کا جب انتقال ہو گیا تو وہ اس فرم کا آدھے کا مالک بن گیا۔ اس تجارت سے جم کو کافی آمدنی ہوتی تھی۔ لیکن اس کے

چچا بڑے بد اخلاق اور بد زبان تھے، وہ قدم قدم پر جمّم کو دباتے، دوسروں کی موجودگی کا بھی خیال نہ کرتے اور ڈانٹا ڈپٹا کرتے۔ ایسی صورت میں جمّم کو کیا کرنا چاہیئے تھا؟

وہ اس تجارت سے علیحدہ ہو سکتا تھا لیکن وہ ایسا کرنا نہیں چاہتا تھا، اس سے اُسے اچھی خاصی آمدنی ہو جاتی تھی اور مزید ترقی کے امکانات تھے اور پھر اس نام سے اس کے والد تجارت کرتے تھے۔

اس نے علیحدگی اختیار کرنے کے بجائے یہ جاننے کی کوشش کی کہ آخر اس کے چچا چاہتے کیا ہیں اور ایسا نامناسب رویّہ کیوں اختیار کئے ہوئے ہیں۔ ذرا سی چھان بین سے اُسے اپنے چچا کی دکھتی ہوئی رگ مل ہی گئی۔ اس کے چچا بد صورت اور پستہ قد کے آدمی تھے۔ جمّم ہی کیا جتنے بھی لوگ تھے، وہ ان سے لالال رہتے تھے۔ اور ان کی کوئی اولاد بھی نہیں تھی۔ اور اس کا چچا کو احساس تھا اور وہ احساس کمتری کا شکار تھے وہ فطری طور پر جمّم سے کینہ رکھتے تھے۔ جو ان کے برعکس خوبصورت اور دلکش شخصیت کا مالک تھا۔ اور جس کی دو اور اولادیں بھی تھیں۔

یہ سمجھ لینے کے بعد جمّم نے اس مسئلہ کو حل کرنے کے دو طریقے سوچے، اوّل تو وہ چچا کو کوئی ایسا موقع ہی نہ دے گا کہ وہ بد کلامی پر آئیں اور اگر پھر بھی وہ اپنی عادت اور فطرت سے باز نہ آئے تو وہ ایک کان سے سنے گا اور دوسرے سے نکال دے گا۔ آخر تھے تو وہ الفاظ ہی، لوہے کے برچھے تو نہیں تھے، پھر ان کو اتنا موثر کیوں بنایا جائے کہ وہ اپنا توازن کھو بیٹھے۔

اور دوسرا قدم اُس نے یہ اٹھایا کہ اپنے چچا کے احساس کمتری کو ختم کرنے کی کوشش کی، وہ باتوں باتوں میں ان کی تعریف کرنے لگا۔ اور ان کی قابلیت

اور تجربہ اور دوراندیشی کا ڈنکا بجانے لگا۔ اس نے یہ راز سمجھ لیا کہ اگر وہ اپنے چچا کی جگہ پر ہوتا تو اسی تعریف کا اپنے کو مستحق سمجھتا۔ وہ ان کے کپڑوں کی تعریف کرتا ان کی معاملہ فہمی کی تعریف کرتا۔ ان کے تجربہ کی تعریف کرتا۔ وہ خوشامد نہیں کرتا تھا جن باتوں میں اس کے چچا واقعی قابل تعریف تھے، وہ ان کی ہی تعریف کرتا۔

اور نتیجہ یہ ہوا کہ جم اپنے مقصد میں کامیاب ہو گیا۔ کبھی کبھی اُسے خود بھی حیرت ہوتی کہ کیا وہ اپنے چچا کی تلخیوں کا عادی ہو گیا ہے یا چچا نے واقعی اپنا رویہ بدل دیا ہے بہت جلد دونوں میں نبھنے لگی۔ وہ ایسی باتوں پر متفق ہونے لگے، جن پر پہلے گھنٹوں جھک جھک ہوا کرتی تھی۔

ان باتوں سے یہی ظاہر ہوتا ہے کہ ہر مسئلہ کا ایک ہی مناسب حل ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی عزیز کو چھوڑ نہیں سکتے تو اُسے اپنے اعصاب پر سوار ہونے کا موقعہ نہ دیجئے اُس کے اس ناپسندیدہ رویہ کے وجوہ معلوم کرنے کی کوشش کیجئے۔ جہاں آپ نے اُس کے دل کی گہرائیوں میں جھانکا۔ اور وجہ معلوم کی، اس کی باتوں کو دوسرا رنگ دینے لگے تو اُس کی باتوں کا جواب دینے سے گریز کرنے لگیں گے۔ اگر آپ اپنا ذہنی اور قلبی سکون قربان نہیں کریں گے۔

ہمہ گیر شخصیت

اس سے یہ نہ سمجھئے کہ اپنے کو دوسرے کی جگہ رکھنے میں آپ اپنی شخصیت کو بالکل ختم کر دیتے ہیں۔ جی نہیں۔ اس سے آپ کی شخصیت میں اور دلکشی پیدا ہوگی آپ میں بہت سی خوبیاں پیدا ہو جائیں گی۔

ڈاکٹر ہیری امرسن کا قول ہے کہ جو شخص اپنے کو دوسرے کی جگہ رکھنے کے راز سے واقف ہو جاتا ہے، وہ اپنے لئے ترقی و کامرانی کے دروازے کھول دیتا ہے پہلے اس کی حیثیت اُس قیدی کی طرح تھی جو ایک کمرہ میں بند ہے۔ اور کمرہ میں ہر طرف قد آدم آئینے لگے ہوئے ہیں۔ جدھر وہ دیکھتا ہے اسے اپنی ہی شکل نظر آتی ہے۔ لیکن اس راز سے واقف ہو جانے کے بعد یہ آئینے کھڑکیوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور وہ ان کھڑکیوں سے باہر کی دنیا کے نظارے کر سکتا ہے۔ نئی دلچسپیاں پیدا کر سکتا ہے"۔

لیکن شخصیت کی یہ وسعت آسان کام نہیں ہے۔ اس میں بڑی ذہانت و دور اندیشی اور صبر و تحمل کی ضرورت ہے۔ لیکن آپ کے اختیار سے باہر نہیں۔ اگر آپ ایک لائحہ عمل بنالیں اور مشق کریں تو بہت جلد کامیاب زندگی گذارنے کے راز سے آشنا ہو جائیں گے۔

انگلستان میں تو ایک اسکول ہے جس میں یہی فن سکھایا جاتا ہے۔ وہاں کے طالب علم اپنے اوقات کو کچھ اس طرح تقسیم کرتے ہیں کہ ایک دن جیسے وہ اندھے ہیں۔ ایک دن لنگڑے ہیں۔ ایک دن بہرے ہیں، ایک دن گونگے ہیں اگر اندھے ہونے کا دن ہے تو صبح جب آنکھ کھلتی ہے تو اس طالب علم کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی جاتی ہے کہ وہ کچھ دیکھ نہ سکے، دوسرے لڑکے اس کو سہارا دیتے ہیں اور ہاتھ پکڑ کر لاتے اور لے جاتے ہیں۔ اس سے ہر طالب علم کو اس کا عملی تجربہ ہو جاتا ہے کہ اندھے ہونے کے معنی کیا ہیں اور ایک اندھے کے کیا احساسات ہوتے ہیں۔ اور جو لڑکے ان کو سہارا دیتے ہیں، چونکہ وہ خود بھی اندھے بن چکے ہیں۔ اس لئے

وہ صحیح طور پر راہبری کرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جب یہ لڑکے بڑے ہوتے ہیں تو اپنے کو دوسرے کی جگہ رکھنے کے فن سے بخوبی واقف ہوتے ہیں۔

یہ نہ بھولئے کہ ہم میں سے ہر شخص مختلف انداز سے سوچتا اور عمل کرتا ہے۔ ہم پر ایک ہی محرک کے مختلف ردعمل ہوتے ہیں۔ ہمارے معیار مختلف، ہماری کمزوریاں جداگانہ، اور یہ کوئی بھی نہیں کہہ سکتا اس کا نقطہ نظر دوسروں سے بہتر ہے یا کس کا معیار اس سے کمتر ہے۔

اس علم کو جب ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں روبہ عمل لاتے ہیں تو ہماری شخصیت میں چار چاند لگ جاتے ہیں۔ ہم میں صحیح قسم کی ہمدردی پیدا ہو جاتی ہے اور صبر و تحمل کے نئے زاویے ملتے ہیں۔ اور مہذب ہونے کے معنی بھی یہی ہیں کہ آپ اپنے جیسے انسان کو نظرانداز نہ کریں۔ اور انسانی رشتوں کو استوار کرنے کا راز بھی یہی ہے۔

آپ کے رجحانات

ذیل میں چند سوالات کئے جا رہے ہیں اس سے آپ کو اپنے صحیح رجحانات کا علم ہو گا کہ کہیں آپ خود پرستی میں تو مبتلا نہیں اور آپ صحیح طور پر اپنی زندگی گذار رہے ہیں۔ اور اپنے کو دوسرے کی جگہ رکھنے کے فن سے واقف ہیں۔ ایک سادہ کاغذ لیجئے۔ ایک سے تیس تک نمبر ڈالئے۔ پھر سوالات کو پڑھتے جایئے۔ اور جو جواب آپ دیتے ہیں۔ ان کا نمبر لکھتے جایئے۔ پھر ان کا حاصل جمع کیجئے۔

	جی ہاں	جی نہیں	شاید
۱۔ کیا کوئی ایسا شخص ہے جو مجھ سے بد سلوکی سے پیش آچکا ہے اور میں اس سے صلح کرنا چاہتا ہوں؟	۵۰	۰	۲۵
۲۔ جب قطار میں کوئی شخص میرے آگے کھڑا ہو جاتا ہے تو کیا میں اس سے لڑ پڑتا ہوں؟	۱۰	۰	۲۵
۳۔ بحث مباحثہ میں کیا میں طنز کئے بغیر اپنے نقطہ نظر پر جما رہ سکتا ہوں؟	۰	۲۰	۱۰
۴۔ کیا میں دوسروں کی مصیبت بھری زندگی کی داستان سن کر خوش ہوتا ہوں؟	۲۰		۱۰
۵۔ کیا میں اس بات کا قائل ہوں کہ جو لوگ اپنی غلطیوں سے باز آچکے ہیں ان کو دوبارہ موقع دینا چاہئے؟	۰	۲۰	۱۰
۶۔ کیا میں کسی ایسے شخص کے انتخاب کے لئے اپنا ووٹ دے سکتا ہوں جو میرا ہم مذہب نہیں ہے؟	۰	۲۰	۱۰
۷۔ کیا میں کسی کی برائیاں پھیلانے اور افواہ اڑانے میں لطف لیتا ہوں	۲۵		۱۵
۸۔ اگر قوم کے ننگے بھوکوں کے انتظام			

کے لئے گورنمنٹ مزید ٹیکس مانگے تو کیا میں دینے پر رضامند ہو جاؤں گا۔	۰	۲۵	۱۵
۹۔ کیا میں نے اپنی یہ عادت بنالی ہے کہ کسی کی بدکلامی کا نرم کلامی سے جواب دوں؟	۰	۲۰	۱۰
۱۰۔ کیا میں اپنی رفتار، گفتار اور عمل سے اپنے بچوں کے لئے مثال پیش کرتا ہوں؟	۰	۲۰	۱۰
۱۰۔ اگر کوئی دوست اپنے کسی دوست سے لڑ کر میرے پاس آتا ہے اور اپنا قصہ بیان کرتا ہے، تو کیا میں اس سے یہ کہتا ہوں کہ نیصلہ سے پہلے اس شخص کو اپنی صفائی کا موقع دیا جائے؟	۰	۲۰	۱۵
۱۲۔ کیا میں اپنے بے جا خوفوں کو دبانے میں کامیاب ہو جاتا ہوں؟	۰	۲۵	۱۵
۱۳۔ جب کوئی غیر متوقع خوشی ہوتی ہے تو کیا میں اس میں دوسروں کو شریک کرتا ہوں۔	۰	۲۰	۱۰

۱۴۔ کیا میرا کم از کم کسی ایک ایسے
ادارہ سے تعلق ہے جو مفاد عامہ کی

خدمت انجام دیتا ہے۔	۰	۲۵	۱۵
۱۵۔ کیا میں اپنے ہم پیشہ اور ہم محلہ لوگوں میں خلیق، صلح جو، اور ہمدرد ہوں ہوں۔		۲۰	۱۰
۱۶۔ کیا میں اپنی آمدنی کو اس طرح تقسیم کرتا ہوں کہ ایک رقم افادہ خلق کے ادارہ کو دی جا سکے؟	۰	۲۰	۱۰
۱۷۔ کیا مجھے یہ یقین ہے کہ آدمی اپنی کوششوں سے انسان بن سکتا ہے (جو فرشتوں سے برتر ہے)	۰	۳۰	۱۵
۱۸۔ کیا میرے دوست احباب میری قربت میں رہ کر خوش ہوتے ہیں؟	۰	۳۰	۱۵
۱۹ کیا میں اپنے اہل خاندان سے بھی ویسا ہی احترام سے پیش آتا ہوں جیسا ان اجنبیوں سے، جن پر اچھا اثر ڈالنا مقصود ہو۔	۰	۲۵	۱۰
۲۰۔ کیا میں خندہ پیشانی سے اپنی شکست قبول کر لیتا ہوں۔	۰	۳۰	۱۵

۲۱۔ کیا میری یہ دلی خواہش ہے کہ

جو آرام مجھے دوسروں سے ملتا ہے، اس سے کہیں زیادہ آرام میں ان کو پہنچاؤں۔	۰	۳۰	۱۵
۲۲۔ کیا میں کل کے مقابلہ میں آج زیادہ صحت مند اور زیادہ ہوشمند ہوں۔	۰	۳۰	۱۵
۲۳۔ کیا اب میں اپنی خواہشات میں صرف تعمیری خواہشات کا اضافہ کرتا ہوں۔	۰	۳۰	۱۵
۲۴۔ کیا میں ان لوگوں سے ہمدردی جتانے اور مہربانی سے پیش آنے سے ہچکچاتا ہوں جو اس ہمدردی اور مہربانی کے مستحق ہیں۔	۲۰	۰	۱۰
۲۵۔ کیا میں اپنے کئے ہوئے وعدوں کو پورا کرتا ہوں؟	۰	۵۰	۲۰
۲۶۔ کیا آج میں اپنی شخصیت کی نشوونما کے لئے کوشش کر رہا ہوں۔	۰	۳۰	۱۵
۲۷۔ کیا دن میں کم از کم ایک موقع ایسا ضرور آتا ہے جب میں یہ سوچتا ہوں کہ آخر لوگ مجھے کب سمجھیں گے۔	۰	۲۰	۱۵

۲۸۔ کیا اس وقت میں آپے سے باہر نہیں ہوتا جب دوسرے لوگ جذبات کی

رو میں بہ جاتے ہیں۔ ۳۰ ۱۵

۲۹۔ کیا میری ناکامیوں کے مقابلہ میں میری آرزوں کی تعداد زیادہ ہے اور روز بروز ان کی تعداد اور شدت بڑھتی جاتی ہے؟ ۲۵ ۱۵

میزان

کل میزان

اگر آپ کی میزان (۴۰۰) سے زیادہ ہے تو سمجھ لیجیے کہ آپ ابھی تک اپنے کو دوسرے کی جگہ رکھنے کے فن سے کلی طور پر واقف نہیں ہوئے تھے۔ لازم ہے کہ آپ اس باب کا دوبارہ اور بغور مطالعہ کریں۔ اگر میزان (۱۵۰) یا اس سے بھی کم ہے تو آپ کے تعلقات بہت اچھے ہیں۔ آپ کے رجحانات زیادہ صلح پسند اور قابلِ ستائش ہیں۔ ہونا تو یہ چاہیئے کہ میزان صفر ہی رہے لیکن ہم میں سے اکثر لوگ شاید اتنے صلح جُو دور رس نہیں ہوتے پھر بھی کوشش کی جا سکتی ہے

اپنے کو دوسروں کی جگہ رکھنا آسان نہیں ہے، بہت بڑا فن ہے۔ اس کے لئے روزانہ کی مشق اور عملی زندگی میں اس کو روبہ عمل لانے کی ضرورت ہے جب ہی ہم اپنے دوستوں عزیزوں ہم پیشہ لوگوں اور صورت آشناؤں سے ایسے تعلقات پیدا کر سکیں گے جن میں کوئی بھی کمی نہ ہو گی۔ اور ہم واقعی اسی دنیا میں جنت کا لطف پا لیں گے۔

خود ترسی

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کے دوست احباب آپ کے سایہ تک سے بھاگیں۔ آپ کے عزیز پہلو بچائیں تو خود ترسی کو اپنا لیجئے۔ بعض لوگ ہر وقت موسم کی خرابیوں، اپنی بیماریوں اور ملک کے سیاسی اور معاشرتی حالات کا رونا روتے رہتے ہیں۔ ان کی ان باتوں کا کسی پر اثر نہیں ہوتا۔ جو سنتے ہیں، وہ ایک کان سے سن کر دوسرے کان سے نکال دیتے ہیں اور پھر نوبت یہ آجاتی ہے کہ لوگ سننے ہی سے انکار کر دیتے ہیں۔ آپ کا کتنا ہی عزیز دوست کیوں نہ ہو، وہ بھی آپ کی لامتناہی شکایات کو برداشت نہیں کر پاتا۔ اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ رہ جاتے ہیں اور آپ کی مصیبتیں۔ آپ رہ جاتے ہیں اور آپ کے گلے۔ آپ کی شکایات اور کوئی نہیں، کوئی نہیں۔

وجہ بڑی کھلی ہوئی ہے، عام انسان قنوطیت پسند نہیں ہوتا۔ اس کے دل میں امید کے چراغ جلتے ہی رہتے ہیں اور اس کی روشنی میں وہ اپنے حال کی ناہمواریوں کو برداشت کر لیا کرتا ہے۔ انسان نے بڑی کاوشوں سے اس دنیا کے ماحول کو سازگار بنایا ہے۔ اب یہ کہنا کہ اس نے کوئی ترقی ہی نہیں کی، حقیقت کو منہ چڑانا ہے۔ اپنی اسی صدی کو لے لیجئے۔ دو دو مرتبہ پوری دنیا جنگ کے شعلوں سے جھلس چکی ہے۔ ایٹمی قوتوں کے تخریبی مظاہرے ہو چکے ہیں

سرطان جیسی موذی بیماریوں میں لاکھوں انسان گرفتار ہیں۔ لیکن پھر بھی انسان خوشیوں کے جوت جگائے جا رہا ہے، شاندار مستقبل کے ترانے گاتے جا رہا ہے۔ ایک دنیا یوٹوپیا کے خواب دیکھ رہی ہے۔

یہ مانا کہ زندگی ہمیشہ قہقہوں سے اپنے دامن کو نہیں بھر پاتی۔ آنسو بھی ملتے ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ ہر قہقہہ کے منظر میں ایک آہ، ایک درد جھلکتا ہے لیکن یہ آنسو اور یہ آہیں کسی ایک کے لئے مخصوص نہیں۔ وہ بھی روتے ہیں جو دولت شہرت اور حسن سے کھیلتے ہیں اور وہ بھی ہنستے ہیں جن کو دو وقت سوکھی روٹی بھی میسر نہیں ہوتی۔ ہر شخص کے اپنے غم ہیں، اپنے مصائب ہیں، اپنی الجھنیں ہیں وہ اپنے غموں، مصائب اور الجھنوں سے پہلے چھٹکارا پائے، تب ہی آپ کے غموں میں شریک ہوگا۔

اس طرح آپ کے دوست آپ سے بیزار ہو جاتے ہیں اور ستم یہ کہ ہر وقت رنجیدہ رہنے اور صورت بگاڑے رہنے سے آپ کی صورت شکل بھی بگڑ جاتی ہے ظاہر ہے کہ آپ کو اپنی شکل وصورت اور وضع قطع کی بڑی فکر رہتی ہے جب ہی تو ہر سال کروڑوں روپے کا زیبائش حسن کا سامان برآمد کیا جاتا ہے آپ کس بے چینی سے، بیوٹی کریم، لوشن، خوشبویات خریدتے اور استعمال کرتے ہیں۔

اسے مبالغہ نہ سمجھئے کہ رنجیدہ اور قنوطی خیالات کا اثر آپ کے چہرہ پر پڑتا ہے یہ بڑی پرانی کہاوت ہے کہ چہرہ دل کا آئینہ ہوتا ہے۔ آپ خود اپنے گردوپیش کے لوگوں کا مشاہدہ کر کے اس حقیقت کو آزمالیں۔ آپ ایک نظر

ہی میں پہچان لیں گے کہ بڑھاپے سے زیادہ انتقامی جذبات چہرہ کو بگاڑ دیتے ہیں۔ اگر دل میں نفرت، بیزاری اور غم کے جذبات موجزن ہیں۔ تو چہرہ پر ایسی جھریاں نمودار ہو جاتی ہیں جن کو قیمتی سے قیمتی بیوٹی لوشن بھی دور نہیں کر سکتے۔ بھینچے ہوئے ہونٹ، بے رنگ سی آنکھیں اور کھنچی ہوئی بھنویں تو اندرونی تاثرات کا نتیجہ ہیں۔ ان کا خارجی طور پر کتنا ہی علاج اور مداوا کیجئے، کوئی اثر نہ ہوگا۔

آپ کی جذباتی کیفیات آپ کی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ بعض ماہرین کے حالیہ تجربوں سے پتہ چلتا ہے۔ کہ کسی بیماری کا علاج محض جسمانی طور پر نہیں کیا جا سکتا جب تک اس کا دماغی تدارک بھی نہ کیا جائے۔ مثلاً غصہ کی حالت میں اعصاب میں اتنا تناؤ پیدا ہوتا ہے جو کئی اور بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ یہی خوف، قنوطیت اور انتہائی غم کی بھی حالت ہے۔ یہ جو کچھ کہا جاتا ہے کہ فلاں شخص "دل شکستہ" ہو کر مر گیا محض شاعرانہ خیال نہیں ہے۔ انتہائی غم کے اثرات ایسے ہو سکتے ہیں کہ رگوں میں دوران خون بند ہو جائے۔ اعضاء اپنا کام انجام دینے سے قاصر ہو جائیں اور غدود اپنی توانیاں پیدا کرنے سے انکار کر دیں۔ یہ تو ظاہر ہے کہ ہر انسان کی زندگی میں ایسی موڑیں آتی رہتی ہیں کہ وہ غموں میں ڈوب جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ رویہ کو بدل دیں، تو غم کے زہرناک اثرات کو زائل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو شک ہے کہ دماغی کیفیات کے اثرات جسم پر نہیں پڑ سکتے تو اپنے گرد و پیش کے لوگوں کا مشاہدہ کیجئے۔ ان لوگوں کو تلاش کیجئے جو سرطان میں مبتلا ہیں۔ جن کو خون کے دباؤ کی بیماری ہے۔ جن پر دل کے دورے پڑتے ہیں۔ اور ان لوگوں کی چال ڈھال، رفتار گفتار اور طور طریق کا مشاہدہ کیجئے۔ ان کی شخصیت

کا تجزیہ کیجئے۔

کیا آپ ان کو خوش مذاق پاتے ہیں؟

کیا وہ اپنے غموں کو ٹھکرانے کے فن سے واقف ہیں؟

کیا وہ اپنے دوستوں اور عزیزوں سے خوشگوار تعلقات قائم کر سکتے ہیں؟

جی نہیں ان میں سے اکثر لوگ دوسروں کی برائیاں کرتے ہوئے ملیں گے ان کو دوستوں کا غم ہوگا۔ ملک کے بحران کا رونا ہوگا، خراب موسم کے گلے ہوں گے۔

اپنی قسمت کا گلہ کرنے والے

آپ کو ایسے لوگ ملیں گے جو ہر وقت روتے رہتے ہیں۔ اور ان کی خود ترسی کا یہ عالم ہوگا کہ وہ آپ سے یہی کہیں گے کہ ان کو کامیاب ہونے کا کوئی موقعہ ہی نہیں ملا، ان کی قسمت نے کبھی یاوری ہی نہیں کی۔ یہ لوگ جس سے بھی ملتے ہیں۔ اپنی قسمت کا گلہ کرنے بیٹھ جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کا ماہرین نفسیات نے اچھی طرح مشاہدہ کیا ہے۔ اور چند ایسی باتیں معلوم کی ہیں جو سب میں یکساں طور پر پائی جاتی ہیں۔ آیئے ان خصلتوں کا بغور مطالعہ کریں۔

ان کی سب سے نمایاں خصلت، دوسروں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرانے کی خواہش ہے۔ یہ ایک فطری خواہش ہے اور ہم کتنے ہی بالغ النظر کیوں نہ ہوں یہ خواہش موجود رہتی ہے۔ ہم سب ہی چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ ہماری باتوں کو سراہیں، ہماری صفات کی تعریف کریں۔ اور ہم کو پسندیدہ نگاہوں سے دیکھیں۔ اور اس خواہش کو پورا کرنے کا جو جائز اور صحیح طریقہ ہے وہ یہی کہ ہم ایسے کارہائے

نمایاں کام انجام نہیں دے پاتے جس کا عام طور پر چرچا ہو، تو کم از کم کوئی ایسا کام بھی نہیں کرتے، جس سے بدنام ہوں اور لوگ ہم کو بُرا بھلا کہیں۔

لیکن ان مریضوں کے تو انداز ہی مختلف ہوتے ہیں۔ ان کی یہ خواہش نہ صرف دوسروں سے شدید ہوتی ہے، بلکہ تعریف کرانے کے طریقے بھی غیر صحت مند ہوتے ہیں۔ ماہرینِ نفسیات نے اس رویّہ کی ابتدا بچپن کے اس دَور سے منسوب کی ہے جب ان کو اتنی محبت نہیں ملی تھی جتنی ان کی خواہش تھی۔ شاید ان کی مائیں ایسی ہوں گی جو ان کو دھتکار دیتی ہوں گی اور ان کے کسی سوال کا صحیح جواب نہ دیتی ہوں گی، یا جب وہ کوئی قابلِ تعریف کام کرتے ہوں گے تو مائیں خاموش رہتی ہوں گی یا اپنی ہی زندگی میں اتنی مصروف ہوں گی، کہ کبھی ان کو چمٹا کر پیار بھی نہ کرتی ہوں گی بہرحال وجہ کچھ بھی ہو، بچپن میں ان کو اتنی محبت نہ ملی ہو گی، جتنی ان کی دماغی صحت کے لئے ضروری تھی۔

جب بھی کسی بچہ کو بدقسمتی سے ایسی ماں سے سابقہ پڑتا ہے تو وہ مرکزِ توجہ بننے کے دوسرے طریقے اختیار کر لیتا ہے۔ اُسے جلد ہی یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ اگر وہ رونے لگتا ہے تو اس کی ماں اپنی دوسری مصروفیات چھوڑ کر اس کی طرف متوجہ ہو جاتی ہے اسے گود میں لے لیتی ہے، بہلاتی ہے، پیار کرتی ہے۔ جوں جوں وہ بڑا ہوتا جاتا ہے۔ اس کی عقل بڑھنے لگتی ہے، وہ ایسی اور بھی ترکیبیں معلوم کر لیتا ہے، وہ دیکھتا ہے کہ جب بھی وہ گر پڑتا ہے، یا اپنا ہاتھ جلا بیٹھتا ہے یا کھانے سے انکار کرتا ہے تو صرف ماں ہی نہیں، دوسرے تمام لوگ پریشان ہو جاتے ہیں۔ اور اس کے لئے بے قرار ہو جاتے ہیں۔ وہ یہ معلوم کر لیتا ہے کہ صحت

میں پڑنا اس کے لئے ایک اچھا شگون ہے، اور وہ بار بار مصیبت میں مبتلا ہوتا رہتا ہے۔

اور بڑھتی ہوئی عمر اور گزرتے ہوئے وقت کے ساتھ ساتھ اس میں خود ترسی کی عادت پیدا ہو جاتی ہے، اس کی ابتدا اس انکشاف سے ہوتی ہے کہ مصیبت میں پھنسنے والوں سے سب ہی ہمدردی جتاتے ہیں، رفتہ رفتہ یہ جذبہ نشو ونما پاتا رہتا ہے بچہ جوان ہوتا ہے۔ اور وہ اپنی تکالیف بیان کرنے لگتا ہے۔ اپنی بیماریوں کا ذکر کرتا ہے۔ اپنے خاندان کی ناقدر شناسی کا رونا روتا ہے، اس طرح وہ دوسروں کی ہمدردی حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن وہ اپنے مقصد میں اس وقت کامیاب ہو سکتا ہے جب تک سننے والا بہرہ نہ ہو۔ کون ہر وقت ایسے شخص کی مصیبتیں سننے کے لئے تیار رہے گا۔!

دوسروں کی ہمدردی حاصل کرنے کا جذبہ بھی ہم سب میں موجود ہے، ہم کبھی کبھی اپنے مصائب بیان کر کے دوسروں کی ہمدردی حاصل کرنا چاہتے ہیں، یہ ایک صحت مند انسانی کمزوری ہے، جس کا تدارک کچھ نہ کچھ تو ہوتا ہی رہتا ہے، ڈاکٹر اپنے مریضوں سے ہمدردی جتاتا ہے، بیویاں اپنے شوہروں سے ہمدردی جتاتی ہیں لیکن جب لوگ ہر وقت اسی فکر میں مستغرق رہنے لگتے ہیں، ہر شخص سے اپنے مصائب بیان کرنے لگتے ہیں، تو وہ دوستوں کو بیزار کرنے کی راہیں ہموار کر دیتے ہیں۔

ایسے لوگوں کی دوسری خاصیت ہے۔ اپنے کو اذیت پہنچانا۔ ان کی اذیتیں اور مصیبتیں دوسروں کی توجہ ان کی طرف مبذول کر دیتی ہیں، اس لئے ان کی اپنی

اذیتوں میں مزا آتا ہے۔ اذیت پسندی کا جذبہ ایسا ہے جس کا وہ کبھی اعتراف نہیں کرتے لیکن یہ حقیقت ہے کہ وہ اپنے لئے ایسے مواقع پیدا کرتے رہتے ہیں کہ ان کو کوئی نہ کوئی جسمانی یا دماغی اذیت ملے۔ وہ اپنی اذیتوں کی ذمہ داری دوسروں پر رکھتے ہیں اور اس طرح ان کی شکایات کی فہرس میں ایک دو ناموں کا اور اضافہ ہو جاتا ہے۔

ماہرین نفسیات نے اس جذبہ کو اذیت پسندی کے جذبہ سے موسوم کیا ہے ایسے افراد ٹھوکر کھا کر، تکلیف اٹھا کر، ذلت اٹھا کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔ اور یہ انسانی فطرت ہے کہ جس چیز سے اسے لطف حاصل ہوتا ہے، جس سے کسی بھی جذبہ کو تسکین ہوتی ہے۔ وہ اسے بار بار دہراتا ہے۔ اس طرح یہ لوگ بھی اذیت کے متلاشی رہتے ہیں۔

اذیت پسندوں کے طور طریق

اذیت پسندی کا جذبہ کئی طریقوں سے تسکین پاتا ہے۔ ان میں سے ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ ایسے افراد حادثات کا شکار ہوتے ہیں۔ چند سال پہلے تک تو یہی سمجھا جاتا تھا کہ جو افراد اپنی موٹریں کسی سے ٹکرا دیتے ہیں، یا اونچی اونچی سیڑھیوں اور عمارتوں سے گر جاتے ہیں یا پٹرول یا آگ سے اپنے ہاتھ جلا لیتے ہیں۔ وہ خود بے قصور ہوتے ہیں اور اتفاقاً ایسا ہو جاتا ہے۔ لیکن جب غور کیا گیا کہ لوگوں کا ایک مخصوص طبقہ ہی حادثات کا شکار ہوتا ہے اور عام لوگ زندگی بھر حادثات سے محفوظ رہتے ہیں تو [illegible] رین نفسیات نے حادثات کا شکار ہونے والوں کا تجزیہ کیا۔

اور یہ سوال اٹھا کہ آخر کچھ لوگ حادثات کا شکار عادتاً کیوں ہوتے ہیں؟ جیسے جان بوجھ کر وہ چلتی موٹر کی زد میں آجاتے ہیں۔ اونچی عمارتوں سے گر جاتے ہیں۔ زینہ پہ سے پھسل جاتے ہیں۔ اپنے کپڑوں میں آگ لگا لیتے ہیں۔ باقی لوگ ان المناک واقعات سے کیوں محفوظ رہتے ہیں۔ اپنے کپڑوں پہ آگ لگا لیتے ہیں۔ باقی لوگ اُن المناک واقعات سے کیوں محفوظ رہتے ہیں۔

امریکہ کے ایک محقق ڈاکٹر کاٹر ہرش برگ نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے:

"۸۰ سے ۹۰ فی صد حادثات اتفاقاً نہیں ہوتے۔ بلکہ ان لوگوں کے لاشعور میں اپنے کو نقصان پہنچانے کی خواہش ہوتی ہے وہ دل کی گہرائیوں میں خودکشی کرنا چاہتے ہیں وہ قصداً سڑک پر اس طرح چلتے ہیں کہ تیز رفتار موٹر کی زد میں آجائیں۔ یا کسی اور مصیبت کا شکار ہو جائیں۔"

ڈاکٹر موصوف بڑی چھان بین کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں۔ مثلاً انہوں نے تجربہ کرنے کے لئے کولوریڈو کی کانوں میں کام کرنے والے بیس مزدوروں کا انتخاب کیا۔ ان میں دس ایسے تھے جو کبھی حادثہ کا شکار نہیں ہوئے تھے اور دس ایسے تھے جو کئی کئی بار مرتے مرتے بچے تھے۔ ان مزدوروں کو کولوریڈو یونیورسٹی بھیجا گیا جہاں ان کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا یہ دیکھا گیا کہ جن مزدوروں کو اپنے گھر والوں سے نفرت تھی۔ جن کو اپنی ملازمت کا یقین نہیں تھا۔ جو اپنے افسروں سے لڑتے جھگڑتے رہتے تھے۔ ہمیشہ وہی مزدور حادثات کا شکار ہوتے تھے۔ ان میں سے ایک مزدور ایسا بھی تھا جو پچھلے ۱۸ سال سے اس کان میں کام کرتا رہا تھا۔ اس کا جب بھی کسی دوسری کان میں تبادلہ کیا گیا۔ وہ کسی نہ کسی حادثہ کا شکار ہوا۔ ایک

مزدور ایسا تھا کہ جب بھی اس کی بیوی اُسے تنہا چھوڑ کر کہیں اور چلی جانے کی دھمکی دیتی۔ وہ کسی نہ کسی طرح زخمی ہو جاتا اور کاری چوٹ لگا لیتا۔ ایسے ہی واقعات دوسرے مزدوروں کے ساتھ دیکھے گئے۔ باقی جو دس مزدور تھے ان کو نہ تو گھریلو جھگڑے پریشان رکھتے تھے، نہ اپنے افسروں سے لڑتے تھے اور نہ انہیں اپنی ملازمت کی طرف سے کوئی خطرہ تھا۔ اسی لئے وہ کسی حادثہ کا شکار نہ ہوتے تھے۔ وہ اپنی بیویوں سے خوش تھے۔ اپنے مالکوں سے خوشگوار تعلقات رکھتے تھے اور پریشانیوں کو دور کرنے کے فن سے بخوبی واقف تھے۔

اس تجربہ سے انسانی فطرت کے تاریک گوشے روشن ہوتے ہیں، اور ایک بات یقینی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ حادثات کا وہی لوگ شکار ہوتے ہیں جو لاشعوری طور پر اس کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ کہ حادثات الجھے ہوئے مسائل اور ٹھوس حقائق سے فرار حاصل کرنے کا یہ بھی ایک طریقہ ہے۔ جب وہ کسی اور طریقہ سے دوسروں کی ہمدردی حاصل نہیں کر پاتے تو اپنے کو مصائب میں مبتلا کر کے ہمدردی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک طرح سے دوسروں پر اقتدار حاصل کرنے کی بھی یہی ایک ترکیب ان کی سمجھ میں آتی ہے۔ جس سے ان کی جسمانی تکلیف ضرور ہوتی ہے۔ لیکن ان کے نیوراتی دماغ میں یہ سودا مہنگا نہیں پڑتا۔

اذیت پسندی کی جھلک آپ ان لوگوں میں بھی پائیں گے جو ایثار و قربانی کے ہاتھوں اپنی زندگی برباد کرتے رہتے ہیں۔ آپ کو ایسے لوگ تو بہت ملیں گے جو اپنے دفتر کے سپرنٹنڈنٹ کے ظالمانہ سلوک یا فرم کے مالک کے ذلیل رویہ کا رونا روتے رہتے ہیں۔ جو اپنے کسی دوست کی بدخصلتوں کے شکوے کرتے

رہتے ہیں یا اپنی بیویوں کی برائیاں کرتے رہتے ہیں۔ لیکن ان لوگوں میں ایسے بہت کم ہوں گے جو اپنا کسی دوسرے دفتر میں تبادلہ کرانا چاہتے ہوں گے یا کسی دوسری فرم میں ملازمت پسند کرتے ہوں گے یا اپنی بیوی کو طلاق دینے پر راضی ہوں گے وہ اسی اذیت میں خوش ہوتے ہیں اس ایثار و قربانی کی بدولت وہ دوسروں کی ہمدردیاں حاصل کرتے ہیں۔ اس ایثار و قربانی کی بدولت وہ دوسروں کی ہمدردیاں حاصل کرتے ہیں۔ اور بس' ان کو چاہیے بھی یہی ہے۔ ایک طرف تو ان کی زبان اور گلے شکوے کرتے کرتے نہیں تھکتی۔ اور دوسری طرف وہ اسی سلسلے کو جاری رکھنا چاہتے ہیں۔ اور اگر وہ کوئی تبدیلی بھی کرتے ہیں تو کسی ایسی جگہ تبادلہ کراتے ہیں یا کسی ایسی فرم میں ملازمت کرتے ہیں یا کسی ایسی عورت سے شادی کرتے ہیں جو اور بھی بُرا سلوک کرتی ہے۔

مثال کے طور پر آپ روز کو لیجیے۔ وہ بڑی ذہین عورت ہے۔ صورت شکل بھی اچھی پائی ہے۔ لیکن اس کا شوہر ۲۴ گھنٹے اسے بُرا بھلا کہا کرتا ہے اور اس کے ساتھ بڑا وحشیانہ سلوک کیا کرتا ہے۔ وہ اُسے بد عورت بڑھیا کہہ کرتا ہے اور اس کے ساتھ بڑا وحشیانہ سلوک کیا کرتا ہے اور اس کی موجودگی میں دوسری عورتوں سے محبت کی پینگیں بڑھاتا رہتا ہے۔ اور جب کبھی غصہ نہیں ہوتا ہے تو دو چار تھپڑوں سے اس کی مرمت بھی کر دیتا ہے اور کبھی کبھی طلاق دینے کی دھمکی بھی دیتا ہے۔

روز بری طرح روتی چلاتی ہے اور اپنے عزیزوں اور دوستوں سے شکوے شکایت کرتی ہے۔ لیکن وہ اپنے شوہر کو چھوڑنا نہیں چاہتی۔ کہتی ہے کہ اگر وہ اپنے شوہر کو چھوڑ بیٹھی تو اس کے بچوں کا کیا ہوگا۔ حالانکہ شوہر بچوں کی ذرا بھی پروا

پروا نہیں کرتا۔ در اصل روز اس ذلت کو پسند کرتی ہے۔ اس کے بغیر اسے آنسو بہانے شکوے کرنے اور خود ترسی میں مبتلا ہونے کا موقعہ نہیں ملے گا۔ اس کی زندگی بے مزہ ہو جائے گی۔ اُسے مجبوراً ایسی باتوں کا سہارا لینا پڑے گا جو واقعی ذہنی بلوغت کی متقاضی ہیں۔ اور پھر اس کے عزیز اور دوست اُس سے یہ کب کہہ سکیں گے "روز یہ تمہارا ہی جگر ہے جو ایسے مرد کے ساتھ نبھائے جا رہی ہو۔"

ناکامی میں خوش رہنا

جو لوگ ہر دم اور ہر آن کسی نہ کسی بات کا رونا روتے رہتے ہیں ان میں ایک اور بھی خصلت عام طور سے پائی جاتی ہے۔ کہ وہ اپنے کام اور پیشہ سے مطمئن نہیں ہوتے۔ جہاں کوئی ذرا سی بات ہوئی اور وہ کہنے لگتے ہیں کہ ان کی ترقی ہو تو کیسے ہو جبکہ ان کا مالک ہی ان کا دشمن ہے۔ ان کی خداداد صلاحیتیں بیکار جا رہی ہیں۔ ان کو بڑی قلیل اور ذلیل تنخواہ ملتی ہے۔ اس کی ساری ذمہ داری وہ اقربا پرستی یا دفتر اور فرم کی سیاست پر تھوپتے ہیں۔ یہ کبھی ان کے تصور میں بھی نہیں آتا کہ ان کی ناکامی کی وجہ خود ان کی ناکام ہونے کی خواہش ہے۔ وہ یہ نہیں دیکھتے کہ وہ ترقی کرنے کی بجائے تنزل کی طرف گر رہے ہیں اور چھوٹی چھوٹی باتوں میں الجھ کر اپنی بیشتر قوتوں کو ضائع کر رہے ہیں۔

ان میں کامیاب ہونے کی صلاحیتیں بدرجہ اُتم موجود ہوتی ہیں لیکن وہ ان صلاحیتوں کو کام میں نہیں لاتے —— اپنے اوقات فضول کھیلوں میں یا کسی دوسرے کی برائی کرنے میں یا کسی کی جڑ کاٹنے کے منصوبے بنانے میں صرف کر کے

ہیں۔ جیسے ان میں ایک تخریبی جبلت موجود ہے جو ان کو تباہی کی طرف دھکیلتی ہے ہے اور وہ اپنے خوابوں کا ½ واں حصہ بھی مہیا نہیں کر پاتے۔

آخر انھوں نے اپنی زندگی کے یہ انداز کیوں اختیار کئے ہیں؟ وہ اپنی قوتوں اور اوقات کو تعمیری طریقوں سے صرف کیوں نہیں کرتے؟ آخر وہ کامیاب ہونے کی واقعی کوشش کیوں نہیں کرتے؟

یہ سوالات ایسے نہیں ہیں جن کا بہ آسانی جواب دیا جا سکے۔ بہر حال بنیادی وجہ یہ ہے کہ اذیت پسندوں کے برخلاف یہ لوگ تکلیف اور محنت سے اتنا گریز کرتے ہیں کہ وہ ناکام ہونا پسند کرتے ہیں۔ لیکن کامیاب ہونے کے لئے جو زحمت اور تکلیف برداشت کرنا ضروری ہے، وہ برداشت نہیں کرتے۔ وہ دوسروں سے مقابلہ کرنے سے زیادہ میدان سے بھاگ جانا ہی پسند کرتے ہیں، وہ اپنے دل کو یہ کہہ کر تسلی دے لیتے ہیں کہ یہی ناکامی ان کی قسمت میں تھی۔ اگر وہ کوشش بھی کرتے تو ناکام ہی رہتے، وہ لاشعوری طور پر اپنی ناکامی کی تمام راہیں ہموار کر لیتے ہیں۔ وہ ناکام ہو کر ہی خوش ہوتے ہیں کیونکہ اس طرح وہ اس زحمت اور تکلیف سے بچ جاتے ہیں جو کامیابی کے لئے ضروری ہے۔

اگر آپ ان لوگوں کے مسائل کا بہ نظر غائر مطالعہ کریں تو آپ بھی یہی کہیں گے کہ دوسروں سے مقابلہ کرنے میں اور ایک دوسرے پر بازی لے جانے کی کوشش میں ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے۔ ان میں وہ تمام قابلیت اور اہلیت ہوتی ہے جو دوسرے لوگوں میں۔ کبھی کبھی تو یہ لوگ زیادہ قابلیت رکھتے ہیں، مثلاً آپ وارن کو لیجئے۔ اس کے والدین نے اسے اعلیٰ سے اعلیٰ تعلیم دلوائی۔ اسکول؛

زمانہ میں وہ بڑا ذہین رہا۔ کالج میں آیا تو اپنی کلاس کا پریذیڈنٹ بنا، مباحثہ سوسائٹی کا سیکرٹری بنا اور کالج کی میگزین کا ایڈیٹر بھی منتخب ہوا اس کے والدین خوش تھے جو بھی اُسے دیکھتا تھا۔ یہی کہتا تھا کہ وہ کسی بڑے اعلیٰ عہدہ پر فائز ہوگا۔

لیکن دس سال بعد — آج وہ بیکاری کی زندگی گذار رہا ہے۔ وہ اس رقم میں اپنا گذارا کرتا ہے۔ جو اس کے والد اُسے ہر ماہ دیتے ہیں۔ شراب کی اُسے لت ہے۔ عجیب پاگلوں کی سی باتیں کرتا ہے اس کے دوست اُسے چھوڑ چکے ہیں عزیز اس کی صورت تک سے گھبراتے ہیں۔ باپ کے دل میں اگر اولاد کی محبت کا جذبہ نہ ہوتا تو وہ بھی چھوڑ چکے ہوتے۔

وارن ہر ایک سے طرح طرح کی باتیں کرتا ہے۔ اپنی ناکامی کی ساری ذمہ داری اپنے والد کے سر تھوپتا ہے۔ یہ سچ ہے کہ اُس کے باپ کی تمنا تھی کہ وہ قانون دان بنتا اور وہ خود ادیب بننا چاہتا تھا۔ نہ وہ قانون داں بن سکا اور نہ ادیب۔ لیکن اس کی باتیں عذر لنگ سے زیادہ اہمیت نہیں رکھتیں۔

ہوا یہ کہ جب اُس نے اپنی تعلیم مکمل کر لی اور کالج کی پُرکشش فضا اور جانے پہچانے ماحول کو چھوڑ کر اجنبی دنیا میں آنا پڑا تو اس پر طرح طرح کے خوف غالب آنے لگے۔ طرح طرح کے شکوک اس کے دل و دماغ میں تہلکہ مچانے لگے۔ وہ سوچنے لگا کہ اس دنیا میں، جہاں ایک سے ایک ذہین اور قابل لوگوں سے مقابلہ کرنا ہوگا کیا وہ کامیاب ہو سکے گا؟ اور اس کی ہمت جواب دینے لگی۔ وہ دوڑنے سے پہلے ہی تھک گیا اور شکست قبول کر کے بیٹھ گیا۔

اس نے ایک مرتبہ جد و جہد کی۔ ایک ناول لکھی اور ایک ناشر کو بھیجی۔ ناشر

نے اس ناول کو قبول نہیں کیا۔ مسودہ واپس ملنا تھا کہ اس نے اس میدان میں بھی ہتھیار ڈال دیئے۔ اب ہر وقت سر میں شدید درد رہنے لگا۔ ہو سکتا ہے کہ اگر اس کے والدین اس سے زیادہ نرمی سے پیش آتے۔ اس کو اور سہولتیں مہیا کرتے تو شاید وہ کامیاب ہو جاتا۔ لیکن کامیاب ہونے والے اپنی راہوں کے کانٹوں کی پرواہ نہیں کرتے۔

ایسی کتابیں ایسے لوگوں کی سوانح عمریوں سے بھری پڑی ہیں جو نامساعد حالات میں بھی کامیاب ہوئے تھے۔ انہوں نے ہر طرح کی تکالیف برداشت کی تھیں لیکن اپنی امیدوں کے چراغ بجھنے نہیں دیئے تھے۔ اس کے برخلاف قسمت کا گلہ کرنے والے جدوجہد کی تکالیف سے گریز کرتے ہیں۔ اور زندگی کی راہوں سے رینگ کر گزرتے ہیں۔ آنسو بہاتے ہیں، شکوے کرتے ہیں، قسمت کو گالیاں دیتے ہیں، وہ اپنے علاوہ ہر شخص کو قصور وار ٹھہراتے ہیں۔ یہ ان کی سمجھ میں آتا ہی نہیں کہ یہ خاردار بستر خود انہوں نے بنایا ہے جس پر لوٹ لوٹ کر وہ تڑپ رہے ہیں۔ ان کو اگر کسی چیز سے تسکین ہوتی ہے تو اپنے ایثار و قربانی کے جذبہ سے، جو وقتی طور پر لوگوں کی توجہ ان کی طرف مبذول کر دیتا ہے۔

ان کی ناکامی کی سب سے بڑی وجہ ان کی خود پرستانہ ذہنیت ہے۔ وہ حد سے زیادہ مطلب پرست اور خود غرض بن جاتے ہیں۔ وہ دنیا اور دنیا والوں سے اتنی زیادہ توقع بڑھا لیتے ہیں اور اپنے کو شہرت اور دولت اور عزت کا اتنا حقدار سمجھنے لگتے ہیں کہ جو کچھ ان کو ملتا بھی ہے، اس کی وقعت نہیں سمجھتے۔ اور جب ان کی توقعات پوری نہیں ہوتیں تو ایک مرتبہ بھی وہ اپنے سے یہ نہیں پوچھتے کہ اس،

کی وجہ کیا ہے؟ وہ یہ تک سوچنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے کہ کہیں وہ انہونی باتوں کی خواہش تو نہیں کر بیٹھے ہیں؟ وہ سمجھتے ہیں کہ وہ بھی کروڑپتی بن سکتے ہیں یا کسی قومی لیڈر کی شہرت حاصل کر سکتے ہیں۔ حالانکہ دنیا میں کروڑپتی انگلیوں پر گنے جا سکتے ہیں۔ خواب تو دیکھتے ہیں لیکن ان کو عملی جامہ پہنانے کی کوئی صورت پیدا نہیں کرتے تو سمجھتے ہیں کہ ان کی قسمت بری ہے۔ اگر کوئی ان کو نپولین کا یہ قول یاد دلاتا ہے کہ حالات ساز گار ہوتے نہیں، ساز گار بنائے جاتے ہیں"۔ تو وہ یقین نہیں کرتے اور اس طرح ہنستے ہیں کہ جیسے کسی دیوانہ کا قول سنا ہے — اور سچ تو یہ ہے کہ وہ ایسی باتوں کو سمجھنے کے اہل بھی نہیں ہوتے — ان کے دل و دماغ پر تو خودرری کے بادل چھائے ہوئے ہیں۔

اور نتیجۃً ان کی زندگی تنہائی اور گمنامی میں بسر ہوتی ہے۔

حقائق سے گریز نہ کیجئے

کون ذی ہوش اس حقیقت سے انکار کرنے کی جرأت کر سکتا ہے کہ ہم میں سے ہر شخص ناکامیوں سے دوچار ہوتا ہے۔ ایسے واقعات رونما ہوتے ہیں کہ ہم آنسو بہاتے ہیں۔ اور درد سے تڑپتے ہیں اور ہم اپنے دامن کو ان کانٹوں سے بچا بھی کیسے سکتے ہیں جبکہ دنیا روز بروز انسانیت دشمنی پر تلی جا رہی ہے اور ہر لمحہ امن عالم کو ایک نیا خطرہ پیدا ہوتا رہتا ہے۔ سائنس کے بنائے ہوئے تباہ کن ہتھیار پوری انسانیت کو ختم کرنے کی دھمکی دے رہے ہیں۔ الجھی ہوئی زندگی کے تقاضے ہمارا صبر و قرار چھین رہے ہیں۔

ان حالات میں ہم پریشانیوں سے کیونکر بچ سکتے ہیں۔

ہمارے کچھ خواب بچپن ہی تک محدود رہتے ہیں۔ جوں جوں ہم جوان ہوتے ہیں ہم اپنے ہاتھوں اپنی بہت سی آرزوؤں کو دفنانے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ کبھی تو اتنے مایوس ہوتے ہیں کہ ہمارے جسمانی اعضا جواب دینے لگتے ہیں اور ہم بیمار پڑ جاتے ہیں۔ جب کسی مصیبت میں گھرتے ہیں — ہماری ملازمت ختم ہو جاتی ہے۔ ہماری ساری پونجی لٹ جاتی ہے یا کسی عزیز کی جدائی دل میں چوکے لگاتی ہے تو ہم بھی بہ آسانی ان غموں کو برداشت نہیں کر پاتے۔ رنجیدہ ہو جاتے ہیں اور فطری طور پر ایسا محسوس کرتے ہیں جیسے ہماری زندگی کی ساری بہاریں ختم ہو چکی ہیں۔ ایسا ہی کوئی سنگدل اور اذیت پسند ہوگا جو ان حالات میں جی رہا ہے۔

لیکن جہاں ان نقصانات پر رنجیدہ ہونا عین فطرت ہے۔ وہاں یہ بھی عین فطرت ہے کہ ان غموں کو حد سے زیادہ نہ بڑھنے دیں۔ ان کو محدود رکھیں۔ اسی کا نام بلوغت ہے۔

اگر یہی آپ کی کمزوری ہے تو آپ یہ سن کر خوش ہوں گے کہ اس کمزوری کی تلافی کی جا سکتی ہے۔ آپ خود اس کی تلافی کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے میں ایسی قوت پیدا کر سکتے ہیں جو ہر اس قوت سے قوی تر ہے جو آپ کو تباہ کرنے پر تل جاتی ہے نیورانی لوگوں کو تو جانے دیجیے جو اپنے نقصانات اور تکالیف ہی میں خوش ہوتے ہیں۔ ہم آپ سب اس قوت کو اپنے میں پیدا کر سکتے ہیں۔ اور جہاں ایک بار یہ قوت پیدا ہوئی، آپ صدمات کو سہنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اور شدید سے شدید نقصان کی صورت میں بھی اپنا دماغی توازن برقرار رکھیں گے۔

مصیبتیں تین قسم کی ہوتی ہیں ۔

ایک وہ، جن پر اختیار نہ ہو ۔ اور گریز ممکن نہ ہو ۔

دوسری، جن کا احتمال ہو ۔

تیسری وہ جن کا امکان تو ہو لیکن یہ ضروری نہ ہو کہ وہ ضرور ہی گلے پڑیں گی ۔

پہلی قسم کی مصیبتوں سے سمجھوتہ کرنا سب سے آسان ہے ۔ کیونکہ جن چیزوں میں آپ بے بس ہیں، ان کے متعلق پریشان ہونا ہی بیکار ہے ۔ مثلاً اگر ہم زیادہ عرصہ تک زندہ رہ گئے تو ہم کو بوڑھا ہونا ہے ۔ اور بوڑھاپے سے متعلقہ تمام تکالیف کو برداشت کرنا ہے ۔ ہم میں سے ہر ایک کے کچھ عزیز اور پیارے ہماری آنکھوں کے سامنے لقمہ اجل بنتے ہیں ۔ ہم ان کو بچانا بھی چاہیں تو نہیں بچا سکتے ۔ خواہ کتنی ہی دولت صرف کر دیں یا کیسی ہی ذہانت سے کام لیں ۔ ہم یہی کر سکتے ہیں کہ اپنے کو ان واقعات کے لئے تیار کریں ۔ اس سے فائدہ یہ ہوگا کہ جب یہ المناک واقعات پیش آئیں گے تو ہم کو زیادہ صدمہ نہ ہوگا ۔

اسی قسم میں ایک اور ایسی مصیبت ہے جس سے ہم میں سے اکثر دل ہی دل میں خوف کھاتے رہتے ہیں ۔ اور یہ ہے خود ہماری موت کبھی کبھی تو موت کا خیال اتنا ستاتا ہے کہ ہم زندگی سے لطف اندوز ہونا ترک کر دیتے ہیں لیکن مرنا کوئی ناخوشگوار تجربہ نہیں ہے ۔ ایسے ہی جیسے نیند اور گہری ہو جائے ۔ مرتے وقت کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی ۔ وہ لوگ جو مرتے مرتے بچے ہیں، ان کا ایسا ہی بیان ہے ۔ اور وہ ڈاکٹر جو اپنے مریضوں کو مرتے دیکھ چکے ہیں ۔ ان کا بھی یہی بیان ہے ۔ سر جیمس ایف،

گمز ہارٹ، جو برطانیہ کے مشہور ڈاکٹر ہیں، وہ تو یہ لکھتے ہیں ۔ "مرنے والے کو موت سے ڈر نہیں لگتا اور نہ کوئی تکلیف ہوتی ہے۔ دو دنیاؤں کے درمیان ایک غبار سا ہوتا ہے۔ اس میں سے گذرنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی۔"

وہ مصیبتیں، جن کا احتمال ہوتا ہے۔ ان میں ہر قسم کی بیماریاں اور ناکامیاں ہیں۔ ایسے بہت کم لوگ ملیں گے جو کبھی بیمار نہ پڑے ہوں اور جن کی ایک کاوش بھی بیکار نہ گئی ہو۔ آپ اپنی صحت کا کتنا ہی خیال رکھیں، کبھی نہ کبھی بیمار ضرور پڑیں گے۔ اور اپنے کام میں کتنا ہی دل کیوں نہ لگائیں، ناکامی سے ضرور دوچار ہوں گے۔ جب ایسی مصیبتوں سے سامنا ہو تو حقائق کو نظر انداز نہ کیجیے، اور پھر سے صحت یاب ہونے اور کامیاب ہونے کی کوشش کیجیے۔ مثال کے طور پر رائے کو لیجیے، اُسے دو سال تک تپ دق کے ہسپتال میں رہنا پڑا۔ پہلے تو اسے بہت افسوس ہوا لیکن پھر اس نے افسوس کرنا ختم کر دیا اور ایک کتاب لکھنے میں مصروف ہو گیا۔ یہ کتاب ان دنوں سے متعلق تھی جب وہ بیمار نہیں تھا۔ اس نے اپنے ماضی کو ایسے افسانوی انداز میں بیان کیا کہ وہ کتاب ایک ناشر نے قبول کر لی اور جب شائع ہوئی، تو ہاتھوں ہاتھ فروخت ہو گئی۔ آج رائے صحت یاب ہو چکا ہے۔ اس نے کتابیں لکھنے ہی کو اپنا پیشہ بنا لیا ہے۔ جب بھی وہ سینی ٹوریم کے زمانہ کا ذکر کرتا ہے، یہی کہتا ہے کہ بیماری کے شکنجے کالج کی تعلیم سے زیادہ مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بیماری کے زمانہ میں انسان کو اپنے اندرونی احساسات کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ اس کا جسم تو کمزور ہوتا ہے لیکن دماغ اور زیادہ قوی ہو جاتا ہے۔

اب ایسی مصیبتوں پر آئیے، جن کا امکان ہوتا ہے۔ ان کی طویل فہرست ہے

اور شاید اس فہرس کا کہیں اختتام بھی نہیں۔ ان کے لئے پیش از وقت تیار ہونے کے معنی صرف اتنے ہیں کہ آپ یہ سمجھ لیں کہ اس دنیا میں ایک انسان کے ساتھ سب کچھ ہو سکتا ہے۔ ہم ایسی دنیا میں رہتے ہیں جہاں لوگ خاقے کرتے ہیں، جہاں طوفانوں میں ہزاروں جانیں ضائع جاتی ہیں۔ جہاں بڑی بڑی عمارتیں جل جاتی ہیں جہاں ایک انسان دوسرے انسان کو قتل کر دیتا ہے۔ لیکن پھر بھی امکان یہی ہے کہ آپ کبھی ایسے حالات سے دوچار نہیں ہوں گے۔

امریکہ میں چند ماہرین نے ایک چارٹ تیار کیا ہے۔ اس کے مطالعہ سے آپ کو کچھ تسلی ہو سکتی ہے۔

۰۰۰،۳۳۰ میں ۱ —— کہ آپ پر کبھی بجلی نہیں گرے گی۔

۰۰۰،۸ ۱ میں ۱ —— کہ آپ جیل نہیں جائیں گے (اگر آپ مرد ہیں)

۰۰۰،۱۵ میں ۱ —— کہ آپ جیل نہیں جائیں گے (اگر آپ عورت ہیں)

۰۰۰،۰۰۰،۱ میں ۱ —— کہ آپ کی موت کسی ریل کے حادثہ میں واقع نہیں ہوگی۔

۰۰۰،۰۰۰،۲ میں ۱ —— کہ آپ ہوائی جہاز میں سفر کرتے ہوئے نہیں مریں گے۔

اس چارٹ سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ آپ اور آپ کے اہل خاندان ان مصیبتوں سے سامنا نہیں کرنا پڑے گا لیکن اس سے آپ یہ ہرگز نہ سمجھیں کہ آپ زندگی کے اتنے ہی پیارے ہیں کہ سوائے ایسی مصیبتوں کے، جن پر کسی کو اختیار حاصل نہیں، آپ ہر مصیبت سے بچتے رہیں گے، مگر یہ بھی نہ سمجھئے

کہ کل جس پر بجلی گرے گی وہ آپ ہوں گے، یا جو بچہ اپاہج ہوگا، وہ آپ کا بچہ ہوگا یا جو بیوی اپنے شوہر سے دغا کرے گی، وہ آپ کی بیوی ہوگی۔ ظاہر ہے جن مصیبتوں میں آپ کو گرفتار ہونا ہے، ان سے مفر ممکن نہیں۔ لیکن پیش از وقت تیار ہونے سے فائدہ یہ ہوگا کہ آپ ٹھوکر کھانے کے بعد سنبھل سکیں گے۔

غم زدوں کی تسکین

جب بھی آپ مصیبتوں میں گھر جائیں تو اپنے دل کی غمگینی کو دور کرنے کے چند طریقوں پر عمل کیجئے۔

دوسروں کے کام آیئے۔ ہم کوئی اخلاقی تعلیم نہیں دے رہے ہیں لیکن دوسروں کی خدمت میں روح کو ایک عجیب سکون سا ملتا ہے، جو ان ہزاروں گولیوں سے بہتر ہے جو آپ کا ڈاکٹر آپ کے دل کی تقویت کے لئے دیتا ہے۔ مثال کے طور پر ملٹن کو لے لیجئے، وہ اپنے کو دنیا کا بدقسمت ترین انسان سمجھتا تھا۔ اس کی کوئی اولاد نہیں تھی۔ اور بڑی تنہائیوں اور اداسیوں میں زندگی بسر ہوتی تھی۔ اگر وہ زندگی کو گالیاں بھی دیتا تو اس کی زبان بند کرنے والا کوئی نہ پیدا ہوتا۔ لیکن ملٹن نے ایک یتیم خانہ بنا دیا اور اس میں اپنی دولت میں سے ایک کثیر رقم صرف کر دی۔ آج یہ یتیم خانہ ۱۲۰۰ سے زائد یتیم بچوں کی پرورش کرتا ہے۔

اسی طرح اپنے غم کو بار بار نہ دہرایئے۔ زخم کو بار بار نہ کریدیئے۔ بعض لوگ اپنی مصیبتوں کا دن رات رونا روتے رہتے ہیں۔ ان کے اس طرز عمل سے زخم ہمیشہ ہرے رہتے ہیں اور مندمل نہیں ہو پاتے۔ جن باتوں کو بھلا دینے ہی میں

ان کی بہتری ہے وہ ان کو طرح طرح سے یاد رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثلاً اس ماں کو لے لیجیے جس کی جوان لڑکی کا انتقال ہو چکا ہے، وہ اب بھی جب کھانا کھانے بیٹھتی ہے تو ایک خالی پلیٹ میں اپنی مرحوم لڑکی کا کھانا نکالتی ہے اور آنسو بہاتی ہے، یا اس لڑکی کی طرح جس کو اس کے منگیتر نے ٹھکرا دیا ہے، وہ دن رات اپنے منگیتر کا فوٹو دیکھتی رہتی ہے اور گانوں کے ان ریکارڈوں کو بار بار سنا کرتی ہے جو وہ پسند کرتا تھا یا اس نوجوان کی طرح، جو موسیقی کا شوقین تو ہے لیکن اس کا گلا اس کا ساتھ نہیں دیتا، وہ بار بار ریڈیو اسٹیشن جاتا ہے اور گانے کی فرمائش کرتا ہے اور ٹھکرایا جانے پر رنجیدہ ہو جاتا ہے۔ اگر یہ تمام کے تمام افراد اپنے زخموں کو کریدنا اور چھیڑنا بند کر دیں تو زخم مندمل ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ زخم کے نشانات باقی رہ جائیں لیکن وہ حصہ جسم کم از کم کام کے لائق تو بن سکتا ہے۔ زندگی پھر بھی ادھوری ہی ادھوری رہے، لیکن زندگی میں کوئی جان تو باقی رہے گی۔

آپ اپنے غموں کی تلخیوں کو کچھ اس خیال سے بھی تسلی دے سکتے ہیں کہ دنیا میں کبھی بھی ایسا دور نہیں آیا جب کوئی ایک شخص بھی ہمیشہ خوش رہا ہو۔ آپ نے شاید وہ کہانی سنی نہ ہو جو ایک دور دراز ملک سے تعلق رکھتی ہے۔ اور جسے صدیاں بیت گئی ہیں ایک بادشاہ تھا، اس کو اپنی اکلوتی لڑکی بڑی عزیز تھی۔ ایک دن وہ لڑکی موت کے ظالم شکنجوں میں پھنس گئی۔ بادشاہ کی جیسے زندگی تاریک ہو گئی۔ اس نے تارک الدنیا بننے اور گوشہ نشینی اختیار کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ ایک وزیر کو جب اپنے بادشاہ کا یہ ارادہ معلوم ہوا تو وہ بادشاہ کے حضور میں حاضر ہوا، دست بستہ کہنے لگا۔

اے میرے بادشاہ میں شہزادی کے مردہ جسم میں ابھی روح پھونک سکتا

ہوں اگر آپ اس کے مزار پر تین ایسے افراد کے نام کندہ کرا دیں جن کی آنکھیں آنسوؤں سے بے بہرہ رہی ہوں، جو ہمیشہ ہنستے رہے ہوں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ جب آپ پر کسی مصیبت کا پہاڑ ٹوٹے تو بہتر یہی ہے کہ آپ خوب جی بھر کر آنسو بہا لیں ابری خبر سن کر یا کسی عزیز کی اتفاقیہ موت کی خبر سن کر غم دیدہ ہو جانا عین فطرت ہے۔ صرف شرط یہ ہے کہ یہ اظہار غم وقتی ہو۔ اگر کسی خبر سے دل کو صدمہ پہنچا ہے تو سخت دل بننے کی کوشش نہ کیجئے۔ اور آنسوؤں کو پی نہ جایئے۔ کیونکہ اگر آپ جذبات کے آگے بند ھ باندھیں گے۔ تو ان میں اور طغیانی کیفیات پیدا ہو جائیں گی اور آج نہیں تو کل یہ لاوا اور زیادہ تباہ کن بن کر آپ کی پوری زندگی طغیانی کی زد میں لے آئے گا۔ آنسو بہانے کے لئے ہماری آنکھوں میں ایسے غدود موجود ہیں جو آنسو بہاتے ہیں۔ رونا کوئی شرمناک فعل نہیں ہے۔ شرمناک تو اسی وقت بنتا ہے جب رونے کا تسلسل قائم رہے اور کوئی معقول وجہ بھی نہ ہو۔

دوسروں سے باتیں کر کے دل کا بوجھ ہلکا کرنا بھی ایک مفید اقدام ہے لیکن ہر موقع پر ایک ہی رٹ لگائے جانا ہوشمندی کے اصولوں کے خلاف ہے۔ لیکن باتیں انہی لوگوں سے کیجئے جو آپ کے گہرے دوست ہیں یا عزیز ہیں۔ آپ کے دوست اور عزیز ہی آپ سے سچی ہمدردی کر سکتے ہیں۔ کیونکہ بعض اوقات معمولی سے شناسا ایسے کلمات منہ سے ادا کر دیتے ہیں جن سے تکلیف میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور اگر دل پھر بھی نہ مانے تو ماہرین نفسیات سے مشورہ کرنے میں گریز نہ کیجئے۔ وہ ایسے گوشوں کو اجاگر کریں گے جن کو آپ شاید پسند نہ کریں۔ ممکن ہے وہ آپ کے اس رویہ کو بچوں

سے منسوب کریں یا یہ کہیں کہ آپ کو اپنے غموں ہی میں لذت ملتی ہے۔ آپ گھبرا اور جھنجھلا کر ان کا علاج نہ ترک کریں۔ کیونکہ یہ لوگ انسانی فطرت کو اچھی طرح جانتے ہیں اور غم سے چور چور دماغوں کو خوب اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ پھر آپ دل ہی دل میں کیوں کڑھیں جبکہ ان کی مدد مل سکتی ہے؟[1]

اور پھر —— جب آپ سب کچھ کر چکیں اور کہہ چکیں اور دل کی بے چینیاں دور نہ ہوں تو اپنے رب العالمین کی بارگاہ میں سربسجود ہو جایئے۔ اس سے تو بہت کم لوگ انکار کریں گے کہ ہم میں جتنی ہمت موجود ہے، وہ حالات کے تقاضوں کو پورا نہیں کرتی۔ خصوصاً جبکہ یہ دنیا تاریک نظر آتی ہے۔ کسی کو اپنا نہیں سمجھا جا سکتا قدم قدم پر دھوکے ہیں، فریب ہیں، ہر شخص اپنی فکر، اپنی دھن میں غلطاں ہے۔ اس وقت ہم خدا سے لو لگا کر بڑا سکون محسوس کرتے ہیں۔ ہر تاریکی میں ایک روشن پہلو نظر آتا ہے۔ امیدیں از سرِ نو جاگ اٹھتی ہیں۔ ممکن ہے کہ مذہب سے منحرف کرانے والے یہ کہہ کر مذاق اڑائیں کہ کیا خدا سے لو لگا کر آپ تلخ حقیقتوں کو نظر انداز کر سکتے ہیں جی نہیں۔ ہمارے مذہبی عقائد زندگی کے مصائب کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ بھی بتاتے ہیں کہ ان تلخیوں کو غلط رنگ میں نہ رنگو۔ جب ہم ٹھوکر کھاتے ہیں تو یہ عقائد ہم کو سہارا دیتے ہیں۔ ہم میں دوبارہ اٹھنے اور آگے بڑھنے کی ہمت پیدا کرتے ہیں۔

اپنے مسائل اور الجھنوں کو ان تعمیری طریقوں سے حل کرنے کے بعد ہی ہم

---

[1] پاکستان میں نفسیاتی معالجوں کا انگلیوں پر شمار کیا جا سکتا ہے۔

دوسروں کے ساتھ ہنسی خوشی رہنے کے فن سے واقف ہوتے ہیں ۔ یہ آپ جانتے ہی ہیں کہ رونے اور آنسو بہانے والے وقتی طور پر دوسروں کی ہمدردیاں حاصل کر لیتے ہیں لیکن وہ صحیح طور پر کسی کو دوست نہیں بنا پاتے ۔ بلکہ لوگ ان سے دور بھاگتے ہیں ۔ لیکن جب آپ جوانمردی سے اپنے مسائل کا مقابلہ کرتے ہیں تو اجنبی بھی آپ کی قدر کرنے لگتے ہیں اور دوست بن جاتے ہیں ۔ وہ خود بھی اپنے غموں سے چور ہوتے ہیں وہ آپ کو زندہ دل دیکھ کر اپنے غم غلط کرتے ہیں ۔

کیا آپ اپنے پر ظلم ڈھاتے ہیں

ایک سادہ کاغذ پر ۱سے ۵ تک نمبر لکھئے ۔ پھر مندرجہ ذیل ایک ایک سوال کو پڑھتے جایئے اور 'ہاں' یا 'نہیں' میں جواب لکھتے جایئے ۔

	جی ہاں	جی نہیں
۱ ۔ کیا آپ نے اپنی یہ عادت بنا لی ہے کہ اپنی گذشتہ ناکامیوں کو کسی نہ کسی بہانے یاد کرتے رہیں ۔	—	—
۲ ۔ جب لوگ آپ کی حالت پر افسوس کرتے ہیں اور ہمدردی جتاتے ہیں آپ کو خوشی ہوتی ہے ۔	—	—
۳ ۔ جب آپ سے کوئی معمولی غلطی سرزد ہو جاتی ہے تو کیا آپ اپنے کو سزا دیتے ہیں ۔	—	

۴۔ کیا آپ کو اکثر یہ خیال رہتا ہے
کہ آپ اتنے اچھے نہیں ہیں جتنے دوسرے
لوگ۔

۵۔ کیا آپ ایسی غذاؤں کا استعمال
جاری رکھتے ہیں جو آپ کی صحت کے
لیے مفید نہیں۔

۶۔ کیا آپ اپنے کام (یا پیشہ) کے
متعلق لوگوں کی بری بھلی سننا گوارا کرتے
ہیں ان کمزوریوں کو دور کرنے کی کوشش
نہیں کرتے۔

۷۔ جب آپ کو اظہار خیال کا موقع
ملتا ہے تو کیا آپ دوسروں کی موجودگی
سے شرما کر اس موقع کو ضائع کر دیتے ہیں؟

۸۔ کیا آپ تمباکو نوشی (سگریٹ/بیڑی
وغیرہ) کے بہت عادی ہیں؟

۹۔ کیا آپ اپنے عزیزوں اور رشتہ
داروں کے متعلق تلخ باتیں کر کے ان
کی زندگی کو بھی رنجیدہ کر دیتے ہیں؟

۱۰۔ کیا آپ پبلک لائبریریز کی کتابوں

سے استفادہ حاصل نہیں کرتے جبکہ یہ کتابیں
آپ کے لیئے ہی لائبریری میں رکھی گئی ہیں

۱۲۔ کیا آپ اپنی صحت کے متعلق وقتاً فوقتاً اپنے ڈاکٹر سے نہیں ملتے اور اس وقت علاج کرتے ہیں جب مرض بڑھ جاتا ہے۔

۱۳۔ کیا آپ دوسروں کو دوست بنانے کے مواقع ٹھکرا دیا کرتے ہیں اور جب کسی اجنبی سے تعارف ہوتا ہے تو اُس سے اکھڑی اکھڑی باتیں کر کے اس کو بددل کر دیتے ہیں۔

۱۴۔ کیا آپ دوسرں عزیزوں اور دوستوں کو خط نہ لکھ کر احساس گناہ میں مبتلا رہتے ہیں۔

ہم میں سے بہت سے لوگ زندگی کو کسی نہ کسی طرح گذار دینا چاہتے ہیں یہی وجہ ہے ان کی زندگی عذاب بن جاتی ہے۔ اور زندگی کی نعمتوں سے ناواقف رہتے ہیں۔

ان چودہ سوالات میں سے جتنے زیادہ سوالات کے جوابات آپ نہیں سے دیں گے۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ عام طور سے لوگ ان میں ۱۲ سوالات کے جوابات

نہیں سے دیتے ہیں۔ پچھلے باب کو بغور پڑھنے اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کیجئے رفتہ رفتہ آپ ان تمام سوالات کے جوابات نہیں سے دینے کے اہل ہو جائیں گے۔

اندازِ گفتگو

آپ کی آواز آپ کو ہر دلعزیز بنانے میں بڑا اہم پارٹ ادا کرتی ہے۔ آپ کی گفتگو سے آپ کی شخصیت کا اندازہ ہوتا ہے کیا کبھی آپ نے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی ہے کہ دوسروں کو آپ کی آواز کیسی معلوم ہوتی ہے؟

آپ کو شاید علم نہ ہو کہ جب آپ گفتگو کرتے ہیں تو خود اپنی آواز نہیں سنتے آپ کو ایسا معلوم ضرور ہوتا ہے کہ آپ اپنی آواز سن رہے ہیں لیکن ایسا ہوتا نہیں ہے۔ آواز کی لہریں اندر ہی اندر دماغ کے اس مرکز میں پہنچ جاتی ہیں۔ جو قوت سامعہ سے تعلق رکھتا ہے لیکن جب آپ اپنی آواز کا رڈ سنتے ہیں یا کسی اور شخص کی گفتگو سنتے ہیں تو اپنے کانوں کی مدد لیتے ہیں۔ آواز کی لہریں کانوں کے پردوں سے ٹکراتی ہیں یہ پردے ان لہروں کو اندرونی پردوں تک پہنچاتے ہیں۔ اور وہاں سے سماعت سے متعلقہ رگوں کے ذریعہ دماغ کے اس مرکز میں پہنچتی ہیں جو ان میں معنی پیدا کرتا ہے اس لئے آپ کی اپنی ریکارڈ کی ہوئی آواز اس آواز سے مختلف نظر آتی ہے جو آپ بولتے وقت خود سنتے ہیں۔ آپ اپنی اس آواز سے مختلف نظر آتی ہے جو آپ بولتے وقت خود سنتے ہیں۔ آپ اپنی اس آواز کو ضرور سننے کی کوشش کیجئے جیں کو آپ کے دوست اور عزیز سنتے ہیں۔ آپ کے شہر میں رنگارنگ اسٹوڈیوز ضرور ہوں گے، وہ مناسب اجرت لے کر آپ کی آواز کا ریکارڈ بھر دیں گے۔

اپنی آواز کا ریکارڈ سنتے وقت اپنے سے مندرجہ ذیل دس سوالات کیجئے۔

۱۔ کیا میری آواز میری عمر اور صنف کی مناسبت سے ٹھیک ہے؟

۲۔ کیا میری آواز میں گونج موجود ہے؟

۳۔ کیا میں اپنے جذبات کے لحاظ سے اپنا لب و لہجہ بدلتا رہتا ہوں؟

۴۔ کیا میری آواز فطری ہے اور اس میں خلوص کی جھلک موجود ہے؟

۵۔ کیا میری آواز میں خوشامدانہ عنصر موجود ہے؟

۶۔ کہیں میں بہت تیزی سے تو نہیں بولتا؟ بہت آہستہ آہستہ تو نہیں بولتا؟
کیا میں کبھی تیزی سے بات کرتا ہوں اور کبھی آہستہ آہستہ؟

۷۔ میری آواز میں درشتی تو موجود ہے۔ ایسا تو نہیں ہوتا جیسے میں غنغنا رہا ہوں

۸۔ کیا کچھ ایسے الفاظ ہیں جن کو ادا کرنے میں میں اٹکتا ہوں؟

۹۔ کیا میرا تلفظ ٹھیک ہے؟

۱۰۔ فرض کیجئے کہ اپنی آواز کا ریکارڈ سننے کے بعد آپ اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ آواز کو نکھارنے کی ضرورت ہے، تو آپ کیا کریں گے؟[1]

اپنی آواز کو اچھا بنائیے

اور یہ روزانہ کی مشق ہی سے ممکن ہے۔ جب لوگ گفتگو کریں تو غور سے ان کی گفتگو سنئے، وہ کیسے کہتے ہیں اور کیا کہتے ہیں۔ آپ کو اچھی آواز کی مثالیں ریڈیو

[1] امریکہ کے براڈ کاسٹنگ کمیٹی کے ایک سپروائزر کا خیال ہے کہ صرف ۵ فیصد لوگ اچھی آواز کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ بقیہ ۹۵ فیصد افراد اپنی آواز کو اچھا بناتے ہیں۔

اور سینما اسکرین پر ملیں گی۔ عورت کی آواز جتنی نرم، سریلی اور دھیمی ہو گی، اتنی ہی اس کی شخصیت کی کشش بڑھے گی۔ مرد کی آواز ٹھوس اور خلوص سے بھرپور ہونا چاہیے'۔ [1]

۱۔ نرم کلامی کی عادت ڈالیئے۔ آپ کے مشاہدہ میں ایسے افراد ضرور آئے ہوں گے، جن کی میٹھی، سریلی اور نرم آواز لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتی ہے۔ خصوصاً ایک کمرہ میں جہاں کئی لوگ جمع ہوں اور سب ایک دوسرے سے گفتگو میں مصروف ہوں، اور کانوں پڑی آواز نہ سنائی دیتی ہو۔ جب کوئی ایسا شخص پہنچ جاتا ہے جس کی آواز میں غیر معمولی کشش ہے تو سب ہی لوگ اس کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ جیسے شہر کی گہما گہمی اور شور و شغب میں چرچ کے گھنٹے کی آواز سب سے مختلف معلوم ہوتی ہے۔ یہ آواز دوسری آوازوں کو دبانے کی کوشش نہیں کرتی۔ یہ آواز جیسے ان آوازوں سے بچ کر چلتی ہے اور تھوڑی دیر کے لئے آپ اور آوازوں کو فراموش کر دیتے ہیں۔

نرم لہجہ پیدا کرنے کے لئے ایک آسان سی مشق ہے، اس پر عمل کر کے دیکھئے

---

[1] کتاب کے مصنف نے اپنے عوام کے لئے چند فلم ایکٹرسوں کی آواز اور لب لہجہ کو مثال دی ہے۔ عورتوں میں لنڈا ڈارنل اور جینیٹا پالو اور سوسن ہے ورڈ کی آوازوں کو مثال قرار دیا ہے۔ مردوں کے لئے لوول تھامس، ایلن لیڈ اور رابرٹ ٹیلر کی آوازوں کو پیش کیا ہے ہندو پاک کی ایکٹرسوں میں ثریا، کامنی کوشل، نرگس اور نمی کی آوازیں سریلی اور میٹھی سمجھی جاتی ہیں۔ ایکٹروں میں دلیپ کمار، دیوانند اور اشوک کمار ہیں۔

آپ کی گفتگو کا جو بھی انداز ہے اسی انداز میں ایک دو جملے چیخ کر کہئے، یہ جملے ایسے ہوں کہ آپ زیادہ تر توجہ آواز پر دے سکیں۔ مثلاً کسی شاعر کا کوئی شعر پڑھیئے پھر اسی شعر کو آہستہ آہستہ پڑھیئے۔ آپ کو خود اپنی آواز اچھی معلوم ہوگی۔

ہم میں سے اکثر لوگوں کو چیخ اور چلا کر باتیں کرنے کی عادت اس لئے پڑتی ہے کہ اس الجھی ہوئی دنیا میں ہم کو قلبی سکون میسر نہیں ہوتا۔ اسی لئے لوگ غصہ کی حالت میں چلاتے ہیں اور جب خوش و خرم ہوتے ہیں۔ تو آہستہ آہستہ باتیں کرتے ہیں۔

اپنے کسی مخلص دوست سے پوچھ کر دیکھ لیں کہ وہ آپ کے کس لہجہ کو پسند کرتا ہے۔ وہ ہمیشہ نرم لہجہ کو سراہے گا۔

لیکن نرم کلامی کی عادت ڈالنا آسان نہیں ہے۔ آپ سالہاسال سے چیخ پکار کر باتیں کرنے کے عادی رہے ہیں اب آپ کو اپنی اس عادت کو ختم کرنا ہے آپ جس سے بھی باتیں کریں، آہستہ آہستہ باتیں کرنے کی کوشش کیجئے۔ ممکن ہے دو ہفتہ صرف ہوں یا دو مہینہ یا دو سال۔ وقت کا دارومدار کئی باتوں پر ہے آپ میں لہجہ کو بدلنے کی خواہش کتنی شدید ہے، آپ کتنے خلوص سے مشق کرتے ہیں۔ اشتعال انگیز لمحات میں اپنی آواز پر توجہ دے سکتے ہیں یا نہیں ــ بہرحال کتنا ہی وقت صرف ہو۔ جب آپ نرم کلامی کی عادت ڈال لیں گے تو آپ کو اپنی محنت کا پھل ملے گا ضرور۔

۲۔ اپنے تلفظ پر خاص طور سے توجہ دیجئے۔ آپ کو روزمرّہ ایسے لوگوں سے سابقہ پڑتا ہے۔ جن کا لب و لہجہ اتنا بگڑا ہوا ہے اور وہ الفاظ کو اتنا توڑ مروڑ کر پیش کرتے ہیں کہ بارہا سننے والے کو یہ پوچھنا پڑتا ہے کہ کیا فرمایا آپ نے؟ یا میں آپ کا

مطلب نہیں سمجھ سکا۔

الفاظ کو صحیح لب و لہجہ اور سنبھل سنبھل کر ادا کیجئے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اتنا زیادہ محتاط ہو جائیں کہ اپنی گفتگو کی سلاست اور کشش ہی قربان کر بیٹھیں گفتگو اس انداز سے کیجئے کہ سننے والے کے کانوں پہ بار نہ گذرے اور وہ آپ کے متعلق اچھی رائے قائم کرے۔

جہاں تک رائے قائم کرنے کا سوال ہے۔ کسی کو صاف ستھرا لباس پہنتے دیکھ کر یہ سمجھا جا سکتا ہے کہ وہ اپنے گھر میں صفائی رکھتا ہوگا، ہر کام وقت پہ کرتا ہوگا، اور با اصول انسان ہوگا۔ اسی طرح آپ کی صاف شستہ گفتگو سن کر لوگ یہ رائے قائم کر سکتے ہیں کہ آپ میں اور بھی بہت سی خوبیاں ہوں گی۔

لیکن ــــ اس حقیقت سے ہم آپ بخوبی واقف ہیں کہ کوئی شخص اپنے کپڑوں میں صاف ہو سکتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ وہ اپنے گھر کو بھی صاف ستھرا رکھتا ہو۔ شراب کی برائیاں بیان کرنے والے خود شرابی ہو سکتے ہیں۔ مگر دنیا کا یہی دستور ہے وہ تصویر کا صرف ایک رخ دیکھنے کی عادی ہے۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ پہلی ملاقات میں جو رائے کسی کے متعلق قائم کی جاتی ہے وہ مشکل ہی سے بدلتی ہے۔ اگر آپ پہلی ہی ملاقات میں اپنی آواز سے متاثر نہ کر سکے تو اس شخص کو متاثر کرنے میں ایک عرصہ لگے گا۔

ہر روز بہ آواز بلند پڑھنے کی مشق کیجئے۔ پھر کچھ عرصہ کے بعد اپنے ہی سے گفتگو کیجئے اور ان الفاظ پر خصوصی توجہ دیجئے جن کو آپ حذف کر جاتے تھے۔ بہت جلد آپ اپنی صاف شستہ گفتگو سے لوگوں کے دل موہ لیں گے۔

۳۔ اپنا لب ولہجہ اور گفتگو کی رفتار پر توجہ دیجئے۔ بالکل ایک کار ڈرائیور کی طرح جو سڑک صاف دیکھ کر تیزی سے چلاتا ہے۔ چوراہا دیکھ کر آہستہ ہو جاتا ہے کسی کو سامنے دیکھ کر بریک لگا دیتا ہے۔ آپ بھی اپنے لب ولہجہ کو موقع بہ موقع بدلتے رہیئے۔ آپ نے دیکھا نہیں کہ جو لوگ ایک ہی لب و لہجہ سے گفتگو کرتے ہیں لوگ ان کی گفتگو سے بہت جلد اکتا جاتے ہیں۔

مثلاً جب آپ کسی حادثہ کے متعلق بیان کریں تو آپ سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ آپ جلدی جلدی تمام واقعات بیان کر دیں گے۔ اگر آپ موٹر کے کسی حادثے کو مزے لے لے کر ٹھہر ٹھہر کر بیان کریں گے تو سننے والوں کی طبیعت جھنجلا جائے گی۔ لیکن اگر آپ کے کسی عزیز دوست کا انتقال ہو گیا ہے تو آپ اس کی موت کو جلدی جلدی بیان نہیں کر سکتے۔ آہستہ آہستہ ٹھہر ٹھہر کر ہی بیان کریں گے۔

اس لئے اپنی گفتگو کی رفتار پر قابو حاصل کرنے کی کوشش کیجئے۔ ممکن ہے کہ آپ اس وقت بہت تیز بولتے ہوں جبکہ آپ کو کسی چیز کی اہمیت جتانا ہے تو آہستہ آہستہ باتیں کیجئے اور روزانہ چند منٹوں کی مشق سے آپ اپنی بگڑی ہوئی عادت کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔

۴۔ مناسب موقع سے خاموشی اختیار کیجئے۔ کبھی کبھی خاموشی میں اتنے معنی پیدا ہو جاتے ہیں کہ ان معنوں کو جملے کے جملے ادا نہیں کر پاتے۔ وہ لوگ جو گفتگو کے صحیح انداز سے واقف ہیں وہ خاموش رہنے کے فن سے بڑا کام لیتے ہیں۔

دوران گفتگو میں سکوت اختیار کرنے کی پہلی اور فطری وجہ یہ ہے کہ آپ سانس لے سکیں۔ آپ اس لئے بھی ایک دو لمحہ خاموش رہتے ہیں کہ اپنے جذبات

کو ادا کرنے کے لئے مناسب الفاظ تلاش کر سکیں۔ آپ اس لئے بھی سکوت اختیار کرتے ہیں کہ سننے والا اگر کوئی جواب دینا چاہے تو جواب دے دے۔ آپ اس لئے بھی خاموشی اختیار کرتے ہیں کہ سننے والے میں بے چینی پیدا ہو۔ ایک اور وجہ یہ ہے کہ سننے والا آپ کے خیالات کا ساتھ دے سکے۔

۵۔ چلا کر بات نہ کیجئے۔ مثال کے طور پر ایک حسین لڑکی کو لیجئے، جو بہت دلکش کپڑوں میں ملبوس ہے اس کی مسکراہٹ بھی آپ کو پسند ہے لیکن جب وہ چلا کر بات کرتی ہے تو آپ کے ذوقِ حسن کو ٹھیس پہنچتی ہے۔

اگر بولنے والا بہرا ہے اور ہر ہر لفظ کو چیخ چیخ کر ادا کرتا ہے تو آپ اسے معاف کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر وہ بہرا نہیں ہے اور چلا کر باتیں کرتا ہے تو وہ کبھی بھی دوسروں میں مقبول نہیں ہو سکتا۔ بہت سے بہرے لوگ بہت آہستہ آہستہ باتیں کرتے ہیں۔ دھیمے لہجہ میں باتیں کرنے والوں میں ایسے لوگ بھی ہیں جو بہت زیادہ شرمیلے ہوتے ہیں۔ لیکن چلا کر باتیں کرنے والوں کے مقابلہ میں ایسے لوگوں کی تعداد بہت کم ہے۔

چلا کر بات کرنے والوں کی اکثریت احساس کمتری کا شکار ہوتی ہے۔ یہ لوگ اپنی احساس کمتری کو چلا کر بات کرنے میں چھپانا چاہتے ہیں۔

بہت سے لوگ اپنے بہرے عزیزوں کے ساتھ رہتے رہتے بھی چلا کر بات کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ یا جو لوگ کارخانوں میں کام کرتے ہیں اور مشینوں کے شور و غل میں ایک دوسرے سے بات کرتے ہیں ان کو بھی چلا کر بات کرنے کی عادت ہو جاتی ہے۔

ایسے تمام لوگ اپنی اس مکروہ عادت سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ آپ اپنی ہی آواز کے ساتھ تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔ ایک ایسے دوست کا تصور کیجئے جو بہرا نہیں ہے۔ وہ آپ کے ساتھ میز کے دوسری طرف بیٹھا ہوا ہے، اور جس کمرہ میں آپ دونوں بیٹھے ہوئے ہیں اس میں خاموشی ہے۔ اب اتنی آواز سے کوئی جملہ کہیئے کہ آپ کا یہ فرضی دوست سن لے۔ اب فرض کیجئے، وہ میز سے ہٹ کر دس فٹ کے فاصلہ پر جو الماری رکھی ہے۔ اس کے پاس کھڑا ہوا کوئی کتاب دیکھ رہا ہے۔ اس سے اتنی آواز سے کوئی جملہ کہیئے کہ وہ سن لے۔ فرض کیجئے وہ پاس کے کمرہ میں چلا گیا ہے اب آپ سے ۲۰ فٹ کے فاصلہ پر ہے اور درمیان میں ایک دیوار بھی ہے۔ اس سے اتنی آواز سے کوئی جملہ کہیئے کہ وہ سن لے۔ اب فرض کیجئے کہ ایک اور دوست آپ کے پاس بیٹھا ہے اور دوسرا دوست دوسرے کمرے میں ہے۔ ایک جملہ اپنے قریبی بیٹھے ہوئے دوست سے کہیئے اور دوسرا دوسرے دوست سے۔

آپ اپنے سننے والوں کے چہروں سے بھی اپنی آواز کا اندازہ لگا سکتے ہیں اگر وہ بے چین نظر آئیں تو سمجھ لیجئے کہ آپ بہت زور زور سے گفتگو کر رہے ہیں۔ اگر وہ بے بس بیٹھے ہیں یا دوسری طرف متوجہ ہو گئے ہیں تو آپ کو اپنی آواز کو اور بلند کرنے کی ضرورت ہے۔

۲۔ اپنی آواز میں لوچ پیدا کیجئے۔ آواز کا دلکش اتار چڑھاؤ لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتا ہے۔ جو لوگ ایک ہی لہجہ میں گفتگو کرتے ہیں، وہ دوسروں کو اکتا دیتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ ہپناٹزم کرنے والے ایک ہی لہجہ میں اپنے معمل سے باتیں کرتے ہیں، جس سے اس پر غنودگی طاری ہو جاتی ہے۔ آپ اپنی آواز میں سات

آٹھ قسم کا اتار چڑھاؤ پیدا کر سکتے ہیں۔ ریڈیو اناونسرز اور ایکٹرز اس فن سے خوب واقف ہوتے ہیں۔

شروع شروع میں آپ پر اپنے لہجہ کی یکسانی بڑی گراں گذرے گی۔ لیکن پروا نہ کیجئے۔ آپ ابتدا نظم سے کیجئے۔ (اقبال کا شکوہ اور جوش کا ترانہ پڑھئے۔ ان نظموں میں جذبات کو بہت دخل ہے۔ اور جذبات کی صحیح نمائندگی ہی کرنا ہماری آواز کا فرض ہے)۔

۷۔ الفاظ میں جان پیدا کیجئے۔ دراصل یہ اصول مندرجہ بالا اصولوں کا ایک حصہ ہے۔ کیونکہ آپ اپنے لہجہ سے الفاظ میں جان پیدا کرتے ہیں یہ کوئی چھپی ہوئی بات نہیں کہ زیادہ تر الفاظ بذات خود کسی جذبہ کی نمایندگی نہیں کرتے۔ آپ کو اپنے چہرے کے اتار چڑھاؤ، اپنی آنکھوں اور اپنے ہاتھوں کی جنبش کا سہارا لینا پڑتا ہے۔

آج ہی سے آپ جب بھی کسی سے گفتگو کریں۔ اپنے الفاظ میں جان پیدا کرنے کی کوشش کیجئے۔ کچھ الفاظ تو ایسے ہیں جن میں کوئی جذباتی تاثر موجود نہیں ہوتا مثلاً "سے، ہے، کا، دو"۔ لیکن جب دوسرے الفاظ کے ساتھ ان کو ادا کیا جاتا ہے تو ان میں ہیجانی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ مثلاً "دولہن کو یہ بتایا گیا کہ اس کے شوہر کو دو سال تک باہر رہنا ہوگا"۔ کچھ الفاظ ایسے ہیں جو بذات خود اپنی ایک دنیا رکھتے ہیں۔ مثلاً ماتا، بہار، چاندنی، اگرج، ہلچل، سنسان۔ ان الفاظ کو زبان سے ادا کیجئے۔ کوشش کیجئے کہ یہ الفاظ دلکش معلوم ہوں۔

۸۔ صحیح تلفظ ادا کیجئے۔ کیا آپ کو یہ خیال رہتا ہے کہ آپ الفاظ کا صحیح تلفظ کریں؟ اگر ہاں۔ تو آپ اس حقیقت سے واقف ہوں گے کہ بعض الفاظ کو کئی طرح سے ادا کیا جا سکتا ہے۔ اور ہر طریقہ اپنی اپنی جگہ صحیح ہے لیکن بعض الفاظ ایسے ہیں جن کا صرف ایک ہی تلفظ صحیح ہے۔ لیکن روزمرہ زندگی میں ہم خود یا دوسرے لوگ تلفظ کی عام غلطیاں کرتے رہتے ہیں۔ اور جب کوئی مخلص دوست ہماری غلطی کی طرف اشارہ کرتا ہے تو چونکتے ہیں اور لغت کا سہارا لیتے ہیں۔

آپ لغت کو اکثر دیکھا کیجئے۔ اس سے نہ صرف الفاظ کا تلفظ ٹھیک ہو گا بلکہ آپ کو نئے نئے لفظ معلوم ہوتے رہیں گے۔ اور آپ اپنے ہر جذبہ کا اظہار کر سکیں گے۔

۹۔ اور جوں جوں آپ کے الفاظ کا خزانہ بڑھے گا۔ آپ اپنے کو عام لوگوں سے برتر محسوس کرنے لگیں گے۔ کچھ ماہرین نفسیات تو یہ تک کہتے ہیں کہ الفاظ کا سہارا لئے بغیر غور و فکر کرنا ناممکن ہے آپ کے پاس جتنے زیادہ الفاظ ہوں گے، اتنے ہی زیادہ خیالات بھی ہوں گے لیکن ان لوگوں کے نقش قدم پر چلنے سے گریز کیجئے جو پُر شکوہ الفاظ استعمال کر کے دوسرے شخص کو کمتری کے احساس میں مبتلا کرنا چاہتے ہیں۔

آج ہی سے آپ اپنی یہ عادت بنا لیں کہ جب بھی کوئی اجنبی اور غیر مانوس لفظ کسی سے سنیں یا کہیں پڑھیں تو ان کو لکھ لیجئے۔ اور روز لغت میں تین چار کے معنی دیکھ لیجئے۔ اور روز لغت میں تین چار کے معنی دیکھ لیجئے اور پھر ان الفاظ کو اپنی گفتگو اور تحریر میں استعمال کیجئے۔ اچھے قسم کے معمے حل کیجئے۔ معمے زبان سکھانے

میں بڑی مدد کرتے ہیں ۔

۱۰۔ بعض لوگ قواعد کے پرانے اصولوں کی لکیر کے فقیر ہوتے ہیں ۔ قواعد کے اصول وقت اور زمانہ کے ساتھ بدلتے رہتے ہیں ۔ اپنے دور کی قواعد پر نظر ڈالتے رہیئے ۔ جملہ کو خیالات کے اظہار کا ذریعہ بنایئے' اسی طرح قواعد کا صحیح مقصد پورا ہوگا ۔

اگر آپ مندرجہ بالا دس اصولوں پر عمل کرتے رہے تو بہت جلد آپ اپنے خیالات کو بہترین الفاظ اور بہترین طریقہ سے ظاہر کرنے لگیں گے ۔ اور آپ کی شخصیت میں چار چاند لگ جائیں گے ۔ آپ جب بات کریں گے تو سننے والے آپ کی جادو بیانی سے لطف اندوز ہوں گے ۔ وہ آپ کی آنکھوں کی چمک آپ کے چہرے کے نقوش اور ہاتھوں کی جنبش سے اندازہ لگائیں گے کہ آپ کے دل میں ان کی کتنی محبت ہے آپ دنیا کو کس حد تک اپنا دوست سمجھتے ہیں ۔ سننے والا یہ بھی اندازہ لگائے گا کہ آپ کی رفتار گفتار اسے پسند ہے یا نہیں ۔

وہ آپ کی بہت سی کمیوں اور کوتاہیوں کو بھی نظر انداز کر دے گا بشرطیکہ اسے آپ کے خلوص پر شک نہ ہو ۔ اور آپ کا خلوص آپ کے انداز بیان ، آپ کی مسکراہٹوں اور مصافحہ کرنے کے انداز سے ظاہر ہوتا ہے ۔

اس لئے آپ کو اپنی زبان کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی مشق کرنا چاہئے کہ بات کرتے وقت ان کی طرف دیکھتے رہئے ۔ لیکن گھوریئے نہیں ۔ اور جب دوسرا شخص آپ سے باتیں کر رہا ہو تو اس کی باتوں کو پوری توجہ سے

سنیئے۔ وہ آپ کی اس محویت سے بہت خوش ہوگا۔

رفتہ رفتہ آپ دوسروں سے ڈرنا، گھبرانا اور شرمانا چھوڑ دیں گے اور ان کی موجودگی میں اپنے فطری انداز سے بیٹھیں گے، چلیں گے، باتیں کریں گے۔ اور خود باتیں کرنے سے زیادہ وہ ان کی باتیں سنیں گے۔ بہت سے لوگ دوسرے کی باتیں بڑے صبر سے سنتے ہیں لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ سن نہیں رہے ہیں۔ جبراً خاموش ہیں۔ اور اس احساس سے باتیں کرنے والا جھنجلا جاتا ہے۔ آپ اس کی ایک ایک بات بغور سنیئے، اس کے الفاظ پر غور کیجیئے۔ اس کے انداز بیان پر غور کیجیئے۔ اپنے کو مجسم ایک ایسا آئینہ بنا لیجیئے جس میں بات کرنے والا خود اپنے جذبات کی عکاسی پاتا ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر وہ خود کچھ نہ بولیں اور خاموشی سے سنتے رہیں تو لوگ ان کو بے وقوف سمجھتے ہیں۔ جی نہیں۔ آپ دوسرے شخص کو اظہار خیال کا موقعہ دے کر جس عقلمندی کا ثبوت دیتے ہیں، دوسرا آپ کو اتنا ہی عقلمند سمجھتا ہے۔

اور آپ گفتگو کرنے کے فن سے واقف ہوجائیں گے، گفتگو دو افراد کے اظہار خیال کو کہتے ہیں۔ کبھی ایک باتیں کرتا ہے۔ دوسرا سنتا ہے، کبھی دوسرا باتیں کرتا ہے۔ پہلا سنتا ہے۔ گفتگو ایک ہی شخص کے مسلسل باتیں کرنے کا نام نہیں ہے۔

آپ اس فن سے کس حد تک واقف ہیں

اگر آپ مندرجہ ذیل سوالات کا ہاں میں جواب دے سکتے ہیں تو آپ گفتگو کرنے کے فن سے بخوبی واقف ہو چکے ہیں۔

۱۔ کیا آپ اس بات کا خیال رکھتے ہیں، کہ آپ ہی باتیں نہ کرتے رہیں۔

دوسرے شخص کو بھی اپنے خیالات کے اظہار کا موقعہ ملتا ہے؟

۲۔ کیا آپ دوسرے شخص کی باتیں بغور سنتے ہیں؟

۳۔ کیا آپ نہ تو ہر بات میں بولتے ہیں اور نہ ہر بات میں خاموش رہتے ہیں بلکہ جس موقع پر خاموش رہنا چاہیئے۔ خاموش رہتے ہیں اور جس موقع پہ آپ کو بھی گفتگو میں حصہ لینا چاہیئے لیتے ہیں۔

۴۔ کیا آپ مختلف موضوعات پر پُر مغز گفتگو کر سکتے ہیں؟

۵۔ کیا آپ اپنی شیریں کلامی سے دوسروں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتے ہیں؟

بہت سی تعلیم یافتہ عورتیں اور مرد ذہین اور مخلص ہونے کے باوجود ان سوالات کا ہاں میں جواب نہیں دے پاتے۔ اس لیئے وہ اپنے دوستوں میں اتنے مقبول نہیں ہو پاتے، جتنا ان کا حق ہے۔

لیکن آپ کوشش سے اس فن کو اپنا سکتے ہیں۔

آپ دیکھیں گے کہ آپ کی کوششیں رائگاں نہیں جائیں گی۔

آپ کی صحت

اگر آپ کی صحت ٹھیک نہیں ہے تو آپ اپنی مقبولیت سے پوری طرح لطف اندوز نہیں ہو سکتے ۔ بلکہ لوگ آپ میں کوئی کشش ہی محسوس نہیں کریں گے ۔ جسمانی صحت اور طاقت بھی ایک نعمت ہے ۔ یہ بذاتِ خود ایک حُسن ہے ۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے مقویات کا استعمال بے سود نہ ہی لیکن ادویات سے زیادہ آپ کی ہمہ گیر شخصیت صحت کو برقرار رکھے گی ۔ آپ اُس وقت تک صحت برقرار نہیں رکھ سکتے جب تک آپ کے تعلقات دوسروں سے خوشگوار نہ ہوں اور تعلقات کی خوشگواری کے لئے صحت بہت بڑی شرط ہے ۔ بہ الفاظ دیگر آپ کی جسمانی صحت اور دماغی صحت دو مختلف چیزیں نہیں ۔ اگر جسم صحت مند ہے تو دماغی قوتیں بھی آپ کا ساتھ دیں گی ۔ اگر آپ کا معدہ ٹھیک نہیں ہے تو ڈاکٹر نہ صرف آپ کے معدہ کا علاج کرے گا بلکہ یہ بھی دیکھے گا کہ آپ کسی اور طرح سے تو پریشان نہیں ۔ آپ کے ماحول میں کانٹے تو نہیں ۔

بہت سے لوگوں کے لئے صحت کا یہ نظریہ بڑا نیا نیا سا ہے ۔ لیکن حقیقتاً یہ نظریہ نیا نہیں ہے ۔ دو ہزار سال سے زیادہ عرصہ گذرا جب مشہور یونانی حکیم افلاطون نے کہا تھا کہ "موجودہ دور کے طبیب جسم اور روح کو علیحدہ سمجھ کر بہت بڑی غلطی کرتے ہیں"۔ افلاطون کے بعد سے لے کر اب تک بڑے بڑے

حکیموں نے اس نظریہ پہ زور دیا ہے۔ موجودہ دور میں فرائڈ کی بہت اہمیت ہے جس نے جذبات کو بیماریوں کی بنیاد قرار دیا ہے اور یہ ثابت کیا ہے کہ جذباتی الجھنیں جسم کو کیسے کیسے امراض کا شکار بنا دیتی ہیں۔

رفتہ رفتہ جسم اور روح (دماغ) کا یہ نظریہ علاج عام ہوتا جا رہا ہے۔ اور وہ وقت دور نہیں جب آپ اپنی طبیعت کی خرابی کا علاج کرانے کسی ڈاکٹر کے پاس جائیں گے تو وہ آپ کے خون کے دباؤ یا دل کا معائنہ ہی نہیں کرے گا اور نہ ایکسرے پر اکتفا کرے گا۔ وہ آپ کی پوری زندگی کا جائزہ لے گا۔ وہ ماحول پر بھی نظر ڈالے گا اور دیکھے گا کہ آپ جذباتی طور پر بیمار تو نہیں۔

طریقہ علاج کا یہ رجحان تیزی سے بڑھ رہا ہے اُس کی وجہ یہ وہ بیماریاں ہیں جو پریشانیوں اور خوف سے پیدا ہوتی ہیں اور جو سیلاب کی طرح بڑھ رہی ہیں۔ قلب کی شکایات اور خون کے دباؤ کی بیماریاں انسانی خون چوس رہی ہیں۔ اسی زمرے میں بہت سی مہلک بیماریاں آتی ہیں۔ مثلاً سرطان شکم، ذیابیطس دمہ وغیرہ جو جان لیوا تو نہیں ہیں لیکن بہت تکلیف دہ ہیں۔

طبی سائنس نے عہد قدیم ہی سے توہمات کے خلاف جنگ کی ہے۔ اس زمانہ میں لوگوں کا عام نظریہ یہ تھا کہ جب بھی کوئی مرتا ہے یا کسی مرض میں گرفتار ہوتا ہے تو آسمانی دیوتا اس سے ناراض ہوتے ہیں اور اپنے عذاب میں مبتلا کرتے ہیں۔ یہ لوگ علاج کی بجائے آسمانی دیوتاؤں کو خوش کرنے کی تدابیر اختیار کرتے تھے اپنی عزیز ترین چیزوں کی قربانی پیش کرتے تھے۔ یہ ایسے روحانی عاملوں کے گھر کے چکر لگاتے تھے جو اپنے کو ان آسمانی دیوتاؤں کا محبوب بتاتے تھے۔

لیکن جوں جوں انسان مہذب ہوتا گیا، اس نے اپنے گرد و پیش کی دنیا کا جائزہ لینا اور خود اپنے جسمانی نظام کو پرکھنا شروع کیا۔ اب وہ بیماری کی وجہ تلاش کرنے لگا۔ جس میں اُسے کامیابی ہوئی اب بھی وہ کوشاں ہے اور روز روز نئے نئے پہلو اجاگر ہوتے جا رہے ہیں۔

اسی دریافت میں یہ بھی پتہ چلا کہ بہت سی بیماریاں جراثیم سے پھیلتی ہیں۔ مثلاً ہیضہ طاعون اور دوسری وبائی بیماریاں جو روز اول ہی سے انسان کی بستیوں کو ویران کرتی رہی ہیں۔ اور جب یہ پتہ چل گیا تو ان کے خلاف محاذ بھی قائم کئے گئے اور ان کو پھیلنے اور اپنی تباہ کاریاں پھیلانے سے بھی روکا گیا۔ اور اب شاید اس بات کا کوئی امکان نہیں کہ دنیا میں کبھی بھی ہیضہ جیسی بیماریاں انسانی خون سے ہولی کھیل سکیں گی۔ کیونکہ اب ہم یہ سمجھ چکے ہیں کہ یہ بیماریاں کیونکہ پھیلتی ہیں اور ان سے کس طرح محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

یہی نمونیہ جیسی جان لیوا بیماری کا حال ہے۔ اس کی کمر بھی توڑی جا چکی ہے ایسی دوائیں معلوم کر لی گئی ہیں جو نمونیہ کو جڑ ہی سے اکھاڑ پھینکتی ہیں۔ چیچک کا بھی حشر ہوا ہے۔ ٹیکے اتنے عام ہو چکے ہیں کہ ان کا ذکر ہی کرنا بے کار ہے۔ اب آپ کو بہت کم لوگ ایسے نظر آئیں گے جو اپنی صورت شکل چیچک کے بدنما داغوں سے برباد کر بیٹھے ہوں۔

سائنس نے انسان کی جانی دشمن بیماریوں پر فتح حاصل کر لی ہے۔ اگر بیماریوں کے خلاف یہ جنگ نہ چھیڑی ہوتی تو ہم میں سے بیشتر لوگ آج زندہ نہ ہوتے۔

لیکن حالات کی ستم ظریفی ملاحظہ کیجیے کہ ایک طرف تو ان مہلک بیماریوں

سے چھٹکارا ملتا جا رہا ہے۔ اور دوسری طرف اعصابی اور دل کی بیماریاں بڑھ رہی ہیں۔ اور نوجوان طبقہ بھی ان کی نذر ہوتا جا رہا ہے۔ ہر سال کروڑوں افراد ان کے ہاتھوں اپنی جان دیتے ہیں اور ہسپتال میں بیشتر مریض انہی شکنجوں میں گرفتار نظر آتے ہیں

ایسا کیوں ہے ؟

کم از کم آپ تو واقف ہی ہیں، یا واقف ہو سکتے ہیں۔ اپنے چاروں طرف نگاہیں دوڑا کر دیکھئے۔ لوگوں کی زندگی مشینوں کی طرح گذر رہی ہے۔ یہ مشینی زندگی فطرت کے اصولوں کے خلاف ہے۔ آپ دیکھتے نہیں کہ بڑے بڑے عہدہ دار سرطان شکم سے تڑپتے نظر آتے ہیں، معروف ترین ڈاکٹر خود دل کے دوروں سے لوٹا کرتے ہیں۔ وکلاء خون کے دباؤ کے مریض ہیں یہ بڑے عالی مرتبت لوگ ہیں، ان کی خوبصورت بیویاں ہوتی ہیں، شاندار مکانات ہوتے ہیں، قیمتی موٹریں ہوتی ہیں۔ لیکن وہ ہزار طرح کی پریشانیوں میں گرفتار ہیں، نفرت کرنا ان کی فطرت ثانیہ بن چکی ہے، اور وہ دل ہی دل میں کھول کھول کر بیمار پڑ جاتے ہیں۔ یہ لوگ فطری موت نہیں مرتے، بلکہ خود اپنی جان لیتے ہیں۔

آیئے۔ ان لوگوں کی مثالیں دینے سے احتراز کریں، خود کو کیوں بیمار ڈالیں یہ ضرور ہے کہ ہم ہمیشہ صحت مند نہیں رہ سکتے لیکن ہم اپنے میں کچھ ایسی عادتیں پیدا کر سکتے ہیں۔ ایک ایسا لائحہ عمل بنا سکتے ہیں کہ اپنی صحت برقرار رکھ سکیں۔

مناسب غذا استعمال کیجئے

آپ کا جسم دن کے ۲۴ گھنٹوں میں کچھ اجزاء کو استعمال کر ڈالتا ہے۔ جو آپ کی غذا دوبارہ مہیا کرتی ہے اگر آپ جسم کو یہ اجزاء دوبارہ نہیں دے دیتے تو آپ کی صحت گرنے لگتی ہے۔

مناسب غذا سے ہماری مراد زیادہ کھانا نہیں ہے۔ بلکہ جسم کو جن چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان کی مناسب مقدار غذا میں شامل ہونا چاہیئے۔

دودھ، تازہ ترکاریاں، ایسے پھل جن میں وٹامن سی، کافی مقدار میں ہو مثلاً ٹماٹر سنگترے، چکوترا، انڈے گوشت، مچھلی اور چربی (گھی)

اگر آپ اپنی غذا میں ان چیزوں کا استعمال رکھیں گے تو آپ کو تمام وٹامن ملتے رہیں گے اور کھانے سے طبیعت بھی خوش ہوگی۔ یہ وٹامن نہ صرف صحت بلکہ زندگی کے لئے ضروری ہیں۔

مناسب غذا استعمال کرنے کی عادت کے ساتھ ہی ساتھ مندرجہ ذیل دس اصولوں کا خیال رکھیئے۔

۱۔ کھانے کے ساتھ برف کا پانی استعمال نہ کیجئے۔

۲۔ ایسی غذائیں استعمال نہ کیجئے جن کو آپ کا معدہ قبول نہ کرتا ہو۔

۳۔ آہستہ آہستہ کھانا کھایئے اور کھانے کی جگہ صاف ستھری رکھئے اور خوشگوار ماحول میں کھانا کھایئے۔

۴۔ کھانے سے جب جی بھر جائے، تو کھانا ختم کر دیجئے۔ یہ نہ دیکھئے کہ

آپ نے کتنی مقدار میں کھانا کھایا ہے۔

۵۔ کھانے کے معاملہ میں آپ اپنے طبیب کی رائے کو مقدم سمجھئے۔ خود اپنے لیے مقویات تجویز نہ کیجئے۔

۶۔ اگر آپ کو دل کی کمزوری کی بیماری ہے تو ہلکی غذا استعمال کیجیے اور کھانے کے بعد تھوڑی دیر آرام کیجئے۔

۷۔ جوں جوں آپ کی عمر زیادہ ہو، تین وقت کے بجائے پانچ وقت (لیکن کم مقدار میں) کھایئے۔

۸۔ اگر آپ کو کھانا بدمزہ معلوم ہو، تو نہ کھایئے۔ مصالحہ دار چٹپٹا کھانا کھانے سے احتراز کیجئے۔

۹۔ اگر کھانا دیکھنے میں اچھا ہے، تو اس کا نفسیاتی اثر یہ ہوگا کہ آپ خوش ہو کر کھائیں گے۔ ان نو اصولوں میں ایک دسواں اصول بھی شامل کیجئے جس کی سب سے زیادہ اہمیت ہے۔ غصہ کی حالت یا ہیجانی مواقع پر کھانا نہ کھایئے

بعض لوگ ہر وقت کسی نہ کسی بات پر بگڑتے رہنے، غصہ دکھانے اور پریشان ہونے کے عادی ہوتے ہیں۔ جب تک یہ اپنی الجھنوں پر قابو نہیں پا لیتے اس وقت تک کوئی غذا بھی ان کو راس نہیں آتی ماہرین نفسیات کا متفقہ فیصلہ یہ ہے کہ غصہ نفرت اور ذہنی کشمکش کا سب سے زیادہ اثر معدہ پر پڑتا ہے

مثال کے طور پر امریکہ کے کروڑپتی ڈبلیو ڈاسٹوں کو لیجئے، دس سال قبل وہ انتہائی غربت و افلاس کی زندگی بسر کرتا تھا' آج دولت سے کھیلتا ہے۔ بچپن ہی سے اس کی یہ خواہش تھی کہ وہ اپنے تمام ساتھیوں سے ممتاز

زندگی گزارے۔ اُسے اپنے والدین کی محبت نہیں مل سکی تھی اور جھنجلا کر اس نے یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ دنیا پہ یہ ثابت کر دے گا کہ محبت سے محرومی کے باوجود وہ کامیاب ترین انسان بن سکتا ہے، وہ دوسروں کے دل میں جگہ کرنے کے فن سے بخوبی واقف تھا۔ جلد ہی اس نے تین ملین ڈالر کمائے۔ اپنا ایک شاندار دفتر کھولا۔ چار چار سیکرٹریز رکھیں، لیکن وہ خوش نہ رہ سکا۔ اور سرطان شکم کے دوروں سے لوٹتا رہا۔ یہ دورے اس وقت پڑتے جب اُسے ذرا بھی اپنی ناکامی کا گمان ہوتا۔

جب درد میں اضافہ ہو جاتا تو وہ ایک دو ہفتہ کے لئے تجارتی دنیا سے دور چلا جاتا اور خوب دودھ پیتا۔ اور وقتی طور پہ اُسے آرام آجاتا۔ لیکن جہاں کوئی بات اور ہوتی۔ اور بیماری اسے دبوچ لیتی۔

نہ اسے دوائیں فائدہ کر سکتی ہیں اور نہ اُس کی دولت ہی اس کے غموں کو غلط کر سکتی ہے۔ صرف ایک ہی صورت ہے کہ وہ لوگوں سے نفرت کرنا چھوڑ دے اور اس خدشہ سے نجات حاصل کرے کہ لوگ اُسے پسند نہیں کرتے یا اس کی طرح اس سے نفرت کرتے ہیں۔ جوں جوں اُس کے تعلقات دوسروں سے خوشگوار ہوتے جائیں گے اس کی نفرت ختم ہوتی جائے گی اور وہ اپنی زندگی سے لطف اندوز ہو سکے گا۔

مناسب غذا کے استعمال اور متعلقہ اصولوں پہ کاربند ہونے سے ہی غذا جسم کو نہیں لگتی، ساتھ ہی ساتھ ضرورت اس بات کی ہے کہ دوسروں کے متعلق صحیح نظریات قائم کیے جائیں۔ ان کو خواہ مخواہ ہی اپنا دشمن نہ

سمجھا جائے اور دشمن سمجھتے ہوئے ان کو مات کر دینے کا خیال ترک کیا جائے
جب تک ایسا نہ کیجئے گا آپ غذا سے پورا پورا فائدہ نہیں اٹھا سکیں گے۔

اپنے دِل کو کیوں مریض بناتے ہیں

اس کا اندازہ کم و بیش سب ہی لوگوں کو ہے کہ دل کی بیماریاں سب سے زیادہ مہلک ثابت ہوئی ہیں۔ دوسری جنگ عظیم میں جتنے لوگ کام آئے اس سے کہیں زیادہ لوگ اسی عرصہ میں دل کی بیماریوں سے مرے[1]۔

تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ قلبی امراض ایک مخصوص طبقہ کو اپنے شکنجے میں لیتے میں لیتے ہیں۔ کسان اور مزدور بچے رہتے ہیں۔ تجارت پیشہ لوگ اور ڈاکٹر ان کی زد میں آتے ہیں۔ عورتیں بھی ایک حد تک محفوظ رہی ہیں۔ مرد عموماً شکار ہوتے ہیں لیکن جب سے عورتیں مردوں کے دوش بدوش تجارت اور دوسرے اچھے ہوئے پیشوں میں حصہ لینے لگی ہیں، وہ بھی قلبی امراض کی زد میں آتی جا رہی ہیں۔

بہ الفاظ دیگر وہ افراد جو دوسرے افراد پر اقتدار حاصل کرنے کے جنوں میں مبتلا ہوتے ہیں، ان کو ہی دل کا دورہ پڑتا ہے۔ اس لئے کہ اقتدار کی خاطر ان کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ بلکہ اس لئے کہ انہوں نے ایسی راہ

---

[1] صرف امریکہ میں بیس لاکھ افراد قلبی امراض کا شکار ہوئے۔ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ ان میں سے دس لاکھ افراد جوڑ دل کے ورم اور بخار، آبائی امراض اور سفلس (آتشک) کے شکار ہوتے تھے۔ اور باقی افراد نے اعصابی امراض کے ہاتھوں جان دی

اختیار کی ہے جس میں قدم قدم پر پریشانیاں اور الجھنیں اور ناکامی کے خدشات ہیں۔ بہ ظاہر یہ لوگ دنیا کی نعمتوں سے کھیلتے ہیں، دولت ان کے قدم چومتی ہے۔ زندگی کی آسائشیں ان کے گھر کی باندی نظر آتی ہیں۔ دوستوں کا حلقہ وسیع ہوتا ہے لیکن پھر بھی وہ اپنی زندگی سے مطمئن نہیں ہوتے۔ ان کی خواہشات کی کوئی حد نہیں ہوتی۔ وہ ہر ہر لمحہ اور زیادہ دولت کمانے اور زیادہ اقتدار حاصل کرنے کی کوشش میں پریشان رہتے ہیں۔

اور اس دماغی کوفت اور ذہنی الجھنوں کا اثر ان کے دل پر پڑتا ہے۔

دل کے دو کان ہیں دل کا دایاں حصہ خون کو پھیپھڑوں میں بھیجتا ہے تاکہ آکسیجن لے اور بایاں حصہ جسم کی ایک ایک رگ، ایک ایک نس میں خون پہنچاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ وہ خود اپنے لئے بھی خون مہیا کرتا ہے۔ دل کو بھی خون کی اتنی ہی ضرورت ہے جتنی کسی اور حصہ جسم کو۔ اور یہ خون دو رگوں سے ملتا ہے جن کو کورونری آرٹیریز کہتے ہیں۔ اگر ان رگوں میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے تو دل کے خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اور اگر خون آنا بند ہو جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔ شدید ہیجانی کیفیات ان رگوں میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں۔ اور اگر ان کا فوری سدباب نہ کیا گیا تو دل کا دورہ پڑتا ہے۔

ممکن ہے کہ اگر موجودہ انسان بھی عہد قدیم کے وحشی انسانوں کی طرح اپنے جذباتی اشتعال کا اظہار کر سکتا تو وہ بھی زیادہ صحت مند رہتا۔ اگر وہ اپنی مصروفیات دوڑنے وحوپنے شکار کرنے تک محدود رکھتا تو دل پر اتنا بوجھ نہ ڈالتا۔ لیکن برا ہو اس تہذیب کا جو اس قسم کے جذبوں کو دبانے پر مجبور کرتی ہے

اور کیا بھی کیا جائے جبکہ زندگی اتنی الجھ چکی ہے کہ انسان جب تک اپنی خواہشات کو نہ دبائے، وہ سماجی زندگی گذار نہیں سکتا۔ اور یہ لاوا جتنی تباہی پیدا کرتا ہے اتنی تباہ کن کسی چیز کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔

اس سے ہماری مراد یہ ہرگز نہیں کہ آپ تہذیب کو ٹھکرا کر پھر سے دور وحشی کے انداز زندگی کو اختیار کر لیں۔ کیونکہ اس طرح اور الجھنیں پیدا ہوں گی۔ کیا ہی اچھا ہو اگر ہم زیادہ پرسکون زندگی گذارنے کی کوشش کریں۔ اور لوگوں سے الجھنا چھوڑ دیں۔ اگر ہم مشتعل جذبات اور پریشانیوں کے زہر سے اپنے کو نجات دلا پائے تو ہماری صحت واقعی قابل رشک ہو گی۔ اس کے معنی یہ نہیں کہ آپ ان پریشانیوں کو، شعور میں دھکیل کر یہ سمجھنے لگیں کہ آپ ان کی تباہ کاریوں سے چھٹکارا پا چکے ہیں رہی نہیں اس طرح تو اور بھی زیادہ تباہیاں مچائیں گی۔ اس کا ایک ہی طریقہ ہے کہ ہم اپنے جیسے دوسرے لوگوں کے روشن پہلو پر نظر ڈالیں۔ ان میں اچھائیاں دیکھیں اور ان کے ساتھ ہنسی خوشی کی زندگی گذارنے کی مخلصانہ کوشش کریں۔ تاکہ ان سے نفرت کرنے اور ڈرنے کی کوئی وجہ ہی نہ رہ جائے۔

صرف یہی ایک راستہ ہے جس سے قلبی امراض کی روک تھام ہو سکتی ہے۔ لیکن جس آسانی سے اس صورت کو تحریر کیا جا سکتا ہے۔ اس آسانی سے عملی زندگی میں چھٹکارا نہیں پایا جا سکتا۔ ہمارے طبیبوں کو قلبی امراض کے علاج کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی دیکھنا ہوگا کہ مریض اپنے ماحول میں خوش رہتا ہے یا نہیں، اس کے خاندانی تعلقات کیسے ہیں، وہ اپنے معاشی ذرائع سے کس حد تک مطمئن ہے۔ طبیبوں کے علاوہ مذہبی پیشوا بھی دل کے مریض کی بہت سی پریشانیاں دور کر سکتے ہیں اور

ماہرین نفسیات کی خدمات بیش بہا ثابت ہو سکتی ہیں۔ جو لاشعور دھندلکے میں روشنی پہنچاتے ہیں اور مہیب سایوں کو دور کرتے ہیں جو انسان سے اس کی مسرتیں چھین لیتے ہیں۔ بچپن کے تلخ تجربوں کی تلخیاں ختم کرتے ہیں۔

لیکن آپ خود اپنی مدد کر سکتے ہیں

ایسے بہت سے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی صحت کو برباد ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ اموات کی رفتار کتنی تیز سہی لیکن حالات ابھی قابو سے باہر نہیں ہوئے ہیں۔ بلکہ بہت سی باتیں ہیں جو آپ کے اختیار میں ہیں۔ آپ اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھ کر اپنی جذباتی صحت برقرار رکھ سکتے ہیں۔

مناسب غذا کے علاوہ آرام لینا بھی ضروری ہے۔ اگر غذا اور آرام میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا پڑے تو آپ آرام کو مقدم سمجھئے۔ آپ غذا کے بغیر تو کچھ عرصہ رہ بھی سکتے ہیں لیکن نیند کے بغیر صحت مند رہنے کے خواب دیکھنا بے کار ہے نیند کی کمی کی وجہ سے بھی انسانی تعلقات میں بڑی گڑبڑ مچتی ہے۔

آرام و نیند اور جذباتی صحت کا گہرا تعلق ہے۔ جب تک آپ جاگتے رہتے ہیں اس وقت تک نظام عصبی مصروف رہتا ہے۔ نظام عصبی جسم کے ہر ہر اندرونی فعل کا ذمہ دار ہے۔ اسے آرام کا موقع اسی وقت ملتا ہے جب آپ سو جاتے ہیں۔ جسمانی افعال سست پڑ جاتے ہیں رگ اور پٹھے اپنا تناؤ کم کر دیتے ہیں۔ دل دو دھڑکنوں کے درمیان زیادہ دیر تک آرام لیتا ہے۔ خونی دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ دماغ بھی مصروف نہیں رہتا۔ کیونکہ آنکھیں بند ہونے سے روشنی نہیں رہتی۔ اور آوازیں بھی کم سنائی دیتی ہیں۔

اگر ہم زیادہ جسمانی محنت کرتے ہیں تب بھی تھک جاتے ہیں اور زیادہ دیر تک دماغی کام میں مصروف رہتے ہیں، تب بھی تھک جاتے ہیں۔ خوف اور پریشانی کی حالت میں بھی ہم اسی طرح تھک جاتے ہیں۔ اگر یہ تھکاوٹ نیند سے دور نہیں کی جاتی تو ہمارے طور و طریق پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

کچھ لوگ اسی تھکاوٹ کے زیر اثر اپنے ہونٹ چبانے لگتے ہیں یا دانتوں سے ناخن کاٹنے لگتے ہیں یا اپنے بال نوچنے لگتے ہیں۔ کچھ لوگ زود حس ہو جاتے ہیں، بات بات پر لڑتے جھگڑتے ہیں اور کچھ لوگوں پر غیر معمولی قنوطیت طاری ہو جاتی ہے۔ خواہ مخواہ ہی آنسو بہاتے رہتے ہیں، اور یہ سب اس لئے ہوتا ہے کہ وہ اپنے جسم کو آرام نہیں پہنچاتے۔

ممکن ہے کہ آپ سونے کے لئے وقت بھی نکال لیتے ہوں لیکن نیند نہ آتی ہو، رات رات بھر کروٹیں لیتے گزرتی ہو۔ بہت سے لوگوں کو نیند آتی ہے لیکن ان کو پھر بھی شکایت رہتی ہے۔ کہ نیند نہیں آتی۔

مثال کے طور پر اسٹیفن کو لیجئے۔

اس کا بیان ہے کہ ایک مرتبہ اُس کے بڑے بھائی اس کے پاس ٹھہرنے کے لئے آئے۔ اسٹیفن کے پاس رہنے کی جگہ تھی نہیں، ایک چھوٹے سے کمرے میں رہتا تھا، اس میں دوسرے پلنگ کی گنجائش نہیں تھی۔ رات کو وہ دونوں ایک ہی پلنگ پر سونے کے لئے لیٹے۔

صبح ہوئی تو اسٹفن نے اپنے بھائی سے پوچھا۔

"کہئے رات آرام سے سوئے نا؟"

"نہیں ایک منٹ کے لئے بھی آنکھ نہیں لگی۔"

اسٹیفن نے ٹھنڈی سانس لے کر کہا۔

"اور میں بھی رات بھر جاگا ہوں۔"

لیکن جب دونوں اٹھنے لگے، تو ان کے کمبل پر موٹی موٹی دفتی کے وہ ٹکڑے تھے جو چھت میں لگے ہوئے تھے۔ اور رات کے کسی حصہ میں تیز ہوا سے گر گئے تھے۔ یہ لوگ رات میں کسی وقت اتنی گہری نیند سو چکے تھے کہ ان کو اس کی خبر نہیں ہوئی۔

لیکن اگر آپ واقعی نیند کی کمی کے شکار ہوں تو مندرجہ ذیل نکات کو یاد رکھئے:

۱۔ نیند بھی ایک عادت ہے۔ اور جس طرح کوئی بھی عادت بار بار دہرانے سے بڑھتی ہے، اسی طرح نیند بھی آتی ہے۔ اگر آپ ہر رات ایک مقررہ وقت پر سونے کے لئے لیٹیں گے تو آپ کا جسم اس وقت سے آرام لینے کا عادی ہو جائے گا۔

۲۔ آپ نے کبھی بلی کو سوتے ہوئے دیکھا ہے۔ وہ کیسے بے ہوش ہو کر ٹانگیں پھیلا کر سوتی ہے۔ آپ بھی اس کی طرح دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو کر سونے کی کوشش کیجئے۔

۳۔ اگر ممکن ہو تو سونے سے قبل ہلکے کنکنے پانی سے غسل کر لیجئے، پانی کی حرارت آپ کے جسم کی حرارت سے کچھ ہی زیادہ ہو۔

۴۔ اگر سوتے وقت خیالات کا ایک ہجوم کا ہجوم آپ کو بے چین رکھتا ہے، تو کوئی کتاب پڑھئے، تاکہ آپ کے خیالات بھٹکنے نہ پائیں، کوئی نظم کی

کتاب، یا افسانوں کا مجموعہ یا ایسی ہی کوئی کتاب لیکن جاسوسی کہانیاں نہ پڑھیئے جو نیند کو اور اچاٹ کر دیتی ہیں۔

۵۔ ایسی جگہ سوئیے جہاں تازہ ہوا کا گذر ہو۔

۶۔ آپ کا بستره آرام دہ ہونا چاہیئے۔ اور یہ آپ کے اختیار میں ہے بستر جتنا بڑا اور آرام دہ ہوگا، آپ اتنا ہی بے خبر ہو کر سوئیں گے۔

نیند کے علاوہ آپ کو ہلکی پھلکی ورزش بھی کرنی چاہیئے، خصوصاً ان لوگوں کو جو دن بھر دفتر میں کام کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ ورزش سے مراد ایسی ورزشیں لیتے ہیں جو پہلوانوں کے لئے مخصوص ہیں۔ صبح کی تازہ ہوا میں چہل قدمی کیجئے۔ اگر آپ کے شہر میں دریا ہے یا چشمے ہیں یا تالاب ہیں تو ان میں تیریئے اپنے باغ کو ٹھیک کیجئے۔ اس قسم کی ورزش زیادہ مفید ہوتی ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اپنے جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ایسی عادتیں ڈالیئے جو آپ کی صحت کو برباد نہ کریں۔ مثلاً ضرورت سے زیادہ نہ کھایئے۔ آرام کیجئے۔

اپنے کو بھول جائیے

اگر آپ صحت صحت چلائیں گے اور ضرورت سے زیادہ خیال کریں گے تو یقین کیجئے کہ آپ کی صحت برقرار نہ رہ سکے گی۔ آپ نے ایسے افراد دیکھے ہوں گے جو ہر کھانے کی چیز کو شبہ کی نگاہوں سے دیکھتے ہیں اور ڈرتے رہتے ہیں کہ کہیں وہ ان کے لئے نقصان دہ نہ ثابت ہو۔ اگر کبھی ان کی نیند میں خلل پڑتا ہے تو وہ بوکھلا جاتے ہیں اور جہاں کوئی بھی معمولی بات ہوئی، وہ پریشان ہو جاتے ہیں اپنے

اور جہاں کوئی بھی غیر معمولی بات ہوئی، وہ پریشان ہوجاتے ہیں۔ یہ پریشانی ان کی احتیاط پر خاک ڈال دیتی ہے۔

اگر آپ بھی اسی قسم کے خبط میں مبتلا ہیں، تو اپنے لئے صحت مند مشاغل پیدا کیجئے دوستوں کا حلقہ وسیع کیجئے، کوئی اور دلچسپی پیدا کیجئے، کوئی بہتر کام تلاش کیجئے، اور یاد رکھئے کہ آپ کی طرح کے ہزاروں لوگ اس خبط سے چھٹکارا پاچکے ہیں۔ اور اپنی ذہنی قوتوں کو تعمیری کاموں میں لگاچکے ہیں۔

اپنی صحت کا خیال ضرور رکھئے لیکن صرف اتنا جتنا ضروری ہے، جسم خود اپنی حفاظت کرلیتا ہے، اور اگر کوئی ایسی بات ہو کہ ڈاکٹری امداد کی ضرورت پڑے تو پریشان ہوئے بغیر اپنے کو کسی ڈاکٹر کے سپرد کردیجئے، ایسے طبیبوں سے پرہیز کیجئے جو بغیر معائنہ کے کسی ایسی بیماری کی دوا دے دیتے ہیں، جس کو دوسرے طبیب خطرناک سمجھتے ہیں۔

اور ان باتوں کے باوجود اگر آپ کی صحت اتنی اچھی نہ رہ سکے جتنی آپ کی تمنا ہے، تو پرواہ نہ کیجئے، صحت کے علاوہ بھی اور بہت سی باتیں ہیں، جن کی اہمیت ہے، در اصل ہمارے رجحانات اور خیالات ہمیں بیمار کرڈالتے ہیں یا صحت مند ہیں، جذبات کی شوریدگی آپریشن ٹیبل پر لے جاتی ہے یا قبر میں سلاتی ہے۔

اگر ہم اپنے جذبات پر قابو پانے کی کوشش کریں تو ہم اپنی صحت بھی برقرار رکھ سکتے ہیں، جذباتی بلوغت کی سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ ہم دوسروں کے ساتھ ہنسی خوشی کی زندگی گذار سکتے ہیں یا نہیں۔

آپ کی صحت کیسی ہے؟

مندرجہ ذیل سوالات کا بڑے سچے دل سے جواب دیجئے۔ ہمارے خط کشیدہ 'ہاں' اور 'نہیں' بہترین صحت کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔

۱۔ کیا آپ رات بھر سوتے رہتے ہیں	ہاں	نہیں
۲۔ کیا آپ کا وزن آپ کی عمر کے اوسط سے زیادہ ہے؟	ہاں	نہیں
۳۔ کیا آپ اس خیال میں مبتلا ہیں کہ آپ کو کوئی بیماری لاحق ہے؟	ہاں	نہیں
۴۔ کیا آپ میں اتنی جسمانی قوت موجود ہے کہ اپنا کام حسن و خوبی سے کر سکیں۔	ہاں	نہیں
۵۔ کیا آپ ضرورت سے زیادہ تمباکو نوش ہیں؟	ہاں	نہیں
۶۔ کیا آپ اکثر نزلہ زکام میں مبتلا رہتے ہیں؟	ہاں	نہیں
۷۔ کیا آپ کھانا کھا کر خوش ہوتے ہیں؟	ہاں	نہیں
۸۔ کیا سونے کے بعد جب جاگتے ہیں تو تازہ دم ہوتے ہیں؟	ہاں	نہیں

۹۔ کیا آپ کو اکثر بدہضمی کی شکایت
رہتی ہے؟ ہاں نہیں

۱۰۔ کیا آپ اپنی جسمانی حالت اور
عمر کی مناسبت سے ورزش کرتے
ہیں؟ ہاں نہیں

۱۱۔ کیا آپ اپنے دانتوں کا سال
میں کم از کم ایک بار معائنہ کراتے ہیں؟ ہاں نہیں

۱۲۔ کیا آپ روزمرہ کی مشکلات کا
خوش دلی سے مقابلہ کرتے ہیں؟ ہاں نہیں

۱۳۔ کیا آپ سال میں کم از کم ایک
بار اپنے ڈاکٹر سے اپنا جسمانی معائنہ
کراتے ہیں؟ ہاں نہیں

۱۴۔ کیا آپ بیمار پڑنے کے بعد ڈاکٹر
کی ہدایات پر عمل کرتے ہیں؟ ہاں نہیں

۱۵۔ کیا آپ اپنی جنسی زندگی سے
مطمئن ہیں؟ ہاں نہیں

۱۶۔ کیا نزلہ زکام سے اچھا ہونے
میں ہفتہ عشرہ سے زیادہ وقت لگتا ہے؟ ہاں نہیں

۱۷۔ کیا آپ کو اکثر درد کی شکایت

رہتی ہے — ہاں — نہیں

۱۸۔ کیا آپ درد کو دوا کی گولیوں
سے دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں
اور درد کی وجہ کو دور نہیں کرتے — ہاں — نہیں

۱۹۔ کیا آپ کھانے کے دوران میں
کم از کم دو گلاس پانی پیتے ہیں؛ — ہاں — نہیں

۲۰۔ کیا غصہ اور پریشانی کے عالم میں
آپ کھانا کھاتے ہیں؛ — ہاں — نہیں

ان دس سوالات کو اپنی روزمرہ صحت کی کسوٹی بنایئے ۔(۲۱۰) لیے آپ میں صحت مند عادات پیدا ہوں گی اور آپ زندگی سے دوبارہ لطف اندوز ہو سکیں گے ۔

مزاجی کیفیت

اگر آپ اپنی مزاجی کیفیت کے اعتبار سے اپنے لائحہ عمل میں تبدیلیاں کرلیں تو آپ کو ہر دلعزیز بننے میں زیادہ آسانی ہوگی۔ مزاجی کیفیت یکساں نہیں رہتی۔ ایسے لمحے بھی آتے ہیں جب آپ کو دنیا کی ہر چیز سے نفرت اور بیزاری سی محسوس ہوتی ہے۔ اپنے کام میں دل نہیں لگتا۔ دوستوں کے خیال سے وحشت آتی ہے۔ اہل خاندان سے دوری کا احساس ہوتا ہے۔ اور ایسے بھی لمحے آتے ہیں جب ہر چیز پہ گویا بہار آجاتی ہے۔ طبیعت خود بخود مسکرانے پہ مائل ہوتی ہے۔ دوستوں کی یاد ستاتی ہے، ان کی باتیں یاد کرکے خوشی ہوتی ہے۔ کام میں دل لگتا ہے۔ اپنے اہل خاندان اچھے معلوم ہوتے ہیں۔ اور ہنسی خوشی گنگناتے ہوئے سیٹی بجاتے ہوئے چلنے پھرنے اور کام کرنے کو جی چاہتا ہے۔ طبیعت میں ایسے مدوجزر آتے رہتے ہیں۔ اور ان کو روکا نہیں جا سکتا۔ لیکن ان کے مطالعہ سے فائدہ یہ ہوگا کہ آپ ان لمحات کو مناسب طریقے سے گذار سکیں گے۔ اداسی اور خوشی کی ان لہروں کا پہلے سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اور اس اعتبار سے اپنے لائحہ عمل میں تبدیلیاں کی جا سکتی ہیں۔

ممکن ہے آپ اپنی طبیعت کی ان لہروں پہ خود ہی متعجب ہوں اور دل کے کسی گوشہ میں یہ خوف موجود ہو کہ کہیں آپ کا ذہنی توازن تو خطرہ میں نہیں

ہے۔ لیکن ــ یہ یقین کیجئے کہ آپ کی شخصیت میں اس قسم کی کوئی خرابی پیدا نہیں ہوئی ہے۔ متوازن زندگی گذارنے والے افراد بھی طبیعت کی ان لہروں کی زد میں آتے ہیں۔ برابر برابر وقفوں کے بعد خوش مذاقی اداسی میں بدل جاتی ہے، کچھ عرصہ تک اداسی رہتی ہے۔ پھر خوش مذاقی شروع ہو جاتی ہے۔ یہ وقفے لوگوں میں مختلف ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک ہفتہ میں ایک بار یا سات ہفتوں میں ایک بار۔

پن سلوینا (امریکہ) یونیورسٹی کے پروفیسر ریکسفورڈ بی ہرسے نے اس سلسلہ میں بڑی دلچسپ تحقیقات کی ہے، اس نے اپنے کارخانہ کے مزدوروں کا ایک سال تک مطالعہ کیا اور اپنی رپورٹ پیش کی۔

جتنے مزدور منتخب کئے گئے تھے وہ اوسط درجہ کی صحت، ذہانت اور جذباتی حالت کے تھے۔ ان کی مزاجی کیفیت ایک خاص دائرہ میں بدلتی رہتی تھی۔ اس سلسلہ میں اور بھی بہت سی دلچسپ باتیں معلوم ہوئی ہیں۔ مثلاً اگر مزاجی کیفیت اداسی کے دور سے گذر رہی ہے تو چھوٹی باتیں بڑی ناگوار گذرتی ہیں۔ اور اگر ہشاش بشاش دور سے گذر رہی ہے تو بڑے بڑے مصائب بھی ہنسی خوشی جھیلے جا سکتے ہیں۔ زندگی میں چھوٹے بڑے مسائل پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ بڑے مسائل میں شادی کرنا، بچہ کا پیدا ہونا، کوئی اچھی ملازمت ملنا محبوب کی جدائی یا بڑھاپے کا احساس شامل نہیں۔ چھوٹے چھوٹے مسائل میں ایسی باتیں شامل ہیں جیسے مہینہ کا آخر ہو اور بیوی صاحبہ ایک نئے جوڑے کی فرمائش کر بیٹھی ہوں دفتر میں کسی سے الجھ پڑے ہوں۔ یا بچے نے دری یا چادر پر کھیر کا پیالہ گرا دیا ہو۔ زندگی

پیسے ہی چھوٹے بڑے مسائل کا نام ہے۔

پروفیسر موصوف نے یہ معلوم کیا کہ اگر انسان ہشاشی بشاشی کے دور سے گذر رہا ہے تو وہ بڑے سے بڑے مصائب کو بھی ہنستے کھیلتے جھیل جاتا ہے۔ اور اگر اداسی کے دور سے گذر رہا ہے تو چھوٹے چھوٹے مسائل بھی ایسے پہاڑ نظر آتے ہیں جن کو عبور کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔

اس حقیقت کو سمجھنے کے لئے ڈاکٹر موصوف کی پیش کی ہوئی مثال لیجئے۔

ٹام راس ایک عام امریکی ہے۔ ایک انشورنس کمپنی میں اکاؤنٹنٹ ہے، عمر ۳۹ سال، اس کی بیوی بہت خوبصورت ہے دو چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔ ایک لڑکا، ایک لڑکی اور وہ شہر سے ملحق آبادی میں ایک عالیشان گھر میں رہتا ہے۔ اور اپنی موٹر پر روزانہ دفتر آتا جاتا ہے۔

جب ٹام اچھے موڈ میں ہوتا ہے تو ہر وقت کام میں مصروف رہتا ہے۔ ایسے کام بھی کرتا ہے جنہیں کسی وجہ سے ملتوی کئے ہوئے تھا مثلاً اپنے چھوٹے سے باغ کی گھاس کو کاٹتا ہے۔ اپنی موٹر کو دھوتا ہے اور جو خطوط عرصہ سے پڑے ہوئے تھے۔ ان کے جوابات لکھتا ہے۔ اتنی محنت کے باوجود وہ تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا۔ رات گئے تک جاگنے میں بھی اس کی طبیعت میں سستی نہیں آتی۔ اسی زمانہ میں وہ سینما جاتا ہے۔ بچوں کے لئے کھلونے خرید کر لاتا ہے اور بیوی کی ایک ایک ادا پر مسکراتا ہے۔

اور جب موڈ بگڑتا ہے تو ہر کام میں بے دلی اور سستی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اس کی قوت فیصلہ بھی جیسے تھک جاتی ہے۔ ذرا ذرا سی باتوں میں

جھجکتا ہے۔ اور الجھتا ہے۔ اس پر اداسی کے بادل چھائے رہتے ہیں۔ دفتر اور گھر والے اس کے اعصاب پر سوار رہتے تھے۔ اس زمانہ میں وہ اپنے کام میں غلطیاں کرتا ہے۔ اپنی بیوی سے لڑتا ہے۔ اپنے بچوں سے خوش نہیں ہوتا۔ ان کو ڈانٹتا ہے۔ مارتا ہے۔ سینما جانا ترک کر دیتا ہے۔ اسے ایک ہمدرد کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ جو اسے اس قنوطی دور سے گھسیٹ لائے لیکن اس کی بدسلوکیاں اتنی بڑھی ہوئی ہوتی ہیں کہ کسی کی اس کو سمجھانے تک کی ہمت نہیں ہوتی۔

ان دو متضاد ادوار کے ساتھ ہی ساتھ ایک ایسا دور بھی ہوتا ہے جبکہ ہر چیز متوازن ہوتی ہے۔ نہ تو طبیعت میں اتنی جوانی ہوتی ہے کہ خطروں کو بھی خاطر میں نہ لایا جائے۔ اور نہ اتنی پستی ہوتی ہے کہ رائی کو پہاڑ بنایا جائے۔ اس دور میں ٹام سب سے زیادہ اچھی زندگی گذارتا ہے۔ جو کرتا ہے سوچ سمجھ کر کرتا ہے۔ اور ہر شخص سے مناسب تعلقات قائم کرتا ہے۔

اور یہی آپ کی اور سب کی حالت ہے۔

اس کی وجہ کیا ہے؟

آخر ایسا ہوتا کیوں ہے کہ کبھی ہم پر اداسی کے بادل چھا جاتے ہیں اور کبھی خوشی کی لہریں ہمیں اپنی آغوش میں لے لیتی ہیں۔ جب خوشی کا دور شروع ہوتا ہے تو ہزاروں غموں کے باوجود ہم خوش رہتے ہیں اور جب غم کا دور دورہ ہوتا ہے تو اپنی خوش قسمتی کے باوجود ہمارا دل بیٹھا رہتا ہے۔

اس سلسلہ میں ماہرین نے طرح طرح کی باتیں بتائی ہیں۔ اور وجوہ پیش

کئے ہیں۔ لیکن ان میں کوئی ایک سبب بھی موڈ کے مدو جزر کو پوری طرح بیان نہیں کرتا۔ لیکن ان کے نظریات بڑے دلچسپ ہیں اور کچھ پہلوؤں پر روشنی ڈالتے ہیں۔

ایک مکتبہ فکر کا خیال ہے کہ ہماری طبیعت کے موزوں ہونے نہ ہونے کا تعلق ہماری جسمانی حالت پر ہے۔ اگر ہم کو غذا کی ضرورت ہے تو ہم چڑچڑے ہوجاتے ہیں۔ اگر ہمارے خون کا دباؤ بہت کم ہے تو ہم سست ہوجاتے ہیں۔ اگر دباؤ زیادہ ہے تو ہم پر جھنجلاہٹ طاری ہوجاتی ہے۔ اگر حسب ضرورت نیند نہیں آتی تو طبیعت کسلمند رہتی ہے۔ اگر تفریحی مشاغل کی کمی ہوتی ہے تو کاہلی سوار ہوتی ہے بزدلی یا بہادری کا دارومدار خون کے تیزابی یا الکوحلی اجزا پر ہے۔

بیماری کی حالت میں یہ اثرات اور نمایاں نظر آتے ہیں، وہ لوگ جو تپدق کے ابتدائی دور میں ہوتے ہیں، وہ عموماً ہشاش بشاش پائے گئے ہیں اس کی وجہ ان کا ہلکا سا بخار ہے۔ اس کے برخلاف قلب کی کمزوری انسان میں قنوطیت پیدا کرتی ہے اور بزدل بناتی ہے۔

اس مکتبہ فکر نے جسمانی اور ذہنی کیفیات میں یگانگی پیدا کرنے کی کوشش کی ہے۔ لیکن اس سے مزاجی کیفیت کی ادلتی بدلتی حالت کا جواز نہیں ملتا۔ کیونکہ بقول پروفیسر ہرسے، یہ تبدیلیاں یکساں یکساں وقفہ کے بعد ہوا کرتی ہیں، خواہ ہم کتنی ہی احتیاط سے کام لیں۔ انہی باتوں سے اس خیال کو تقویت ملتی ہے انسان بڑا ہی عجیب الخلقت واقع ہوا ہے۔ اس کے کچھ پہلو ایسے ہیں جن کے متعلق کچھ یقین سے نہیں کہا جا سکتا۔

دوسرے مکتبہ فکر نے ادلتے بدلتے ماحول اور موسمی حالات کو ان مزاجی تبدیلیوں کی وجہ قرار دیا ہے۔ مثلاً موسلا دھار بارش ہو رہی ہو آپ گھر میں قید ہو گئے ہوں اور ضروری کام رکے پڑے ہوں تو لامحالہ آپ چڑچڑے ہو جائیں گے یا ہمیں کوئی مالی نقصان پہنچا ہو تو دل بیٹھا بیٹھا رہے گا۔ اس کے برخلاف اگر موسم خوشگوار ہو، یا ہمارا کوئی مداح مل جائے یا آمدنی میں غیر معمولی اضافہ ہو تو ہم خوش ہو جاتے ہیں۔ ہم یہ مانتے ہیں کہ ہماری روزمرہ کی زندگی ایسے موسمی حالات یا مالی نقصان یا فائدہ سے متاثر ہوتی ہے لیکن موڈ کے مدوجزر نہ موسم کے پابند ہوتے ہیں نہ مالی نقصان کے۔ چاہے کچھ ہو جائے وہ تو برابر برابر کے وقفوں کے بعد ہم پر طاری ہوتے رہتے ہیں۔ مثلاً ایک چیز جو آج ہمیں اچھی معلوم ہوتی ہے۔ ایک ہفتہ کے بعد اس سے بدتر چیز نظر نہیں آتی۔ اور پھر کچھ عرصہ کے بعد وہ ہماری نگاہوں میں چڑھ جاتی ہے — یا ایک مہینہ تک جو کام بڑا آسان نظر آتا ہے۔ وہی کام دوسرے مہینہ اتنا کٹھن بن جاتا ہے کہ ایک ایک دن گن گن کر کاٹنا پڑتا ہے۔

عورتوں کی جذباتیت اور جھکی پن مشہور ہے لیکن درحقیقت عورتیں بڑی صلح پسند ہوتی ہیں۔ بشرطیکہ یہ راز سمجھ لیا جائے کہ ان کے جذبات کا اتار چڑھاؤ ان کے ماہوار جنسی تغیرات اور متعلقہ ہارمونس پر مبنی ہے۔

ان ماہوار جنسی تغیرات کو سمجھنا ضروری ہے جو ایک دائرہ میں گھومتے رہتے ہیں۔ ان کے تین مدارج ہیں اور وہ جس دور سے گزر رہی ہو گی اسی کے مطابق اس کی دماغی کیفیات بھی ہوں گی۔ پہلے دور میں جبکہ اس کی بیضہ دانیوں میں سے کسی

...میں بیضہ پکتا ہے۔ وہ بہت خوش و خرم رہتی ہے ہنستی ہے ہنساتی ہے اور خوب دل لگا کر ہر کام کرتی ہے۔ اور اس میں خود اعتمادی ہوتی ہے۔ دوسرے دور میں جبکہ بیضہ قاذف نالیوں سے گذرتا ہے رحم کی طرف بڑھتا ہے۔ اس کی نسائیت اپنے پورے شباب پر ہوتی ہے۔ وہ لجاتی ہے، شرماتی ہے اور اپنے شوہر سے بڑے خلوص اور محبت سے پیش آتی ہے۔ تیسرے دور میں اگر بیضہ ضائع ہو جاتا ہے اور وہ حاملہ نہیں ہو پاتی تو اس میں فطری طور پر ایک جھنجھلاہٹ آجاتی ہے۔ بات بات پر لڑتی جھگڑتی ہے، بلا وجہ روتی ہے، ذرا ذرا سی خامیوں کا طومار بناتی ہے اور اسی دور میں اس سے جرائم بھی سرزد ہوتے ہیں۔ جب ماہواری ایام پھر شروع ہو جاتے ہیں تو اس کی یہ جذباتیت ختم ہو جاتی ہے اور اور پھر سے محبت، اخلوص اور اپنائیت کا دور شروع ہو جاتا ہے۔

اگر مرد اس حقیقت کو سمجھ لیں تو اپنی بیویوں سے خوشگوار تعلقات قائم کرنے میں دشواری محسوس نہ کریں گے۔

عورت کی جذباتیت موڈس یا مزاجی کیفیت کو تو سمجھنا آسان ہے لیکن مرد کی ادلتی بدلتی مزاجی کیفیت کو اس آسانی سے نہیں سمجھا جا سکتا۔ لیکن ان میں بھی یہ لہریں اٹھتی ہیں۔ کبھی ان کو بھی بات بات پر غصہ آتا ہے۔ ان پر بھی تھکاوٹ اور سستی کے دورے پڑتے ہیں اور کبھی وہ مشکل سے مشکل کام ہنستے کھیلتے انجام دے دیتے ہیں۔ اپنی بیوی سے محبت کرتے ہیں اور اپنے بچوں کو دنیا کے تمام بچوں سے بہتر سمجھتے ہیں۔

اپنی مزاجی کیفیت کو سمجھئے

اس مطالعہ، مشاہدہ اور تحقیق سے بہت کارآمد نکات ہمیں ملے ہیں۔ اگر آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کب اچھے موڈ میں داخل ہوں گے، تو آپ اسی لحاظ سے اپنے لائحہ عمل میں تبدیلیاں کریں گے، اور دوسروں سے تعلقات بہتر بنائیں گے۔ سب سے پہلے تو یہ معلوم کیجئے کہ کتنے کتنے وقفے کے بعد آپ کی طبیعت میں جولانی آتی ہے۔ کیا ہر دو ہفتہ بعد آپ ہشاش بشاش کی ایک رو اپنی رگ و پے میں دوڑتے ہوئے پاتے ہیں۔ یا ہر چوتھے ہفتہ یا ہر ساتویں ہفتہ؟ یہ وقفے مختلف لوگوں میں مختلف ہوتے ہیں۔

اپنے موڈس کو سمجھنے کے لئے ایک چارٹ بنایئے۔ ایک گراف پیپر لیجئے اور اور اس پر مختلف خانوں میں یہ لکھئے۔

مسرور، آسودہ، دلشاد، قانع، کچھ کچھ خوش، نہ خوش نہ غم زدہ، کچھ کچھ غم زدہ، جھنجھلاہٹ، خفگی، بیزاری، رنجیدہ، پریشان، ہراساں اور بے چین۔ اور پھر کاغذ کے دائیں طرف نیچے سے مہینہ کے دن اور تاریخیں لکھئے۔ اور ہر روز سوتے وقت وہ دن جیسا گذرا ہو، اس دن کے آگے نکتہ لگا دیجئے۔ تین چار مہینہ تک جب ایسا کر چکیں تو ان نکتوں کو ایک لکیر کھینچ کر ملا دیں۔ اس سے آپ بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کن دنوں آپ ہشاش بشاش رہتے ہیں اور کن دنوں رنجیدہ رہتے ہیں۔ اس چارٹ کی مطابقت سے آپ اپنی زندگی کے پروگرام بنا سکتے ہیں اور فاش غلطیوں سے گریز کر سکتے ہیں۔

مسرور دنوں میں ایسے کام کیجئے جس میں زیادہ مستعدی کی ضرورت ہے۔

ان دنوں آپ میں بے پناہ قوتیں عود کر آتیں ہیں۔ آپ کی تخلیقی قوتیں بھرپور ہوتی ہیں ان دنوں آپ کے دوست آپ کی قربت سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس زمانہ میں اپنی فرم کے مالک سے تنخواہ میں اضافہ کے لئے کہئے اسی زمانہ میں وہ نظم لکھ ڈالئے جو عرصہ سے آپ کے دل و دماغ میں پرورش پا رہی ہے، اپنے دوستوں کو دعوت میں مدعو کر لیجئے۔ اپنے کمرہ کو نئے اور دلکش انداز سے سجایئے۔ آپ جو کچھ بھی کریں گے۔ آپ کامیاب ہوں گے۔ اگر آپ کی تنخواہ میں اضافہ بھی نہ ہوا، آپ وہ نظم نہ لکھ سکے اور دعوت میں بے لطفی ہوئی تو کم از کم آپ کو زیادہ تکلیف نہیں ہوگی۔

رنجیدہ زمانہ میں آپ کا دل بیٹھا بیٹھا رہے گا۔ آپ بات بات پر لڑنے جھگڑنے پر تیار ہو جائیں گے۔ دوستوں کی ذرا سی بات بھی ناگوار گذرے گی اس زمانہ میں وہ کام کیجئے جس کے لئے تنہائی کی ضرورت ہے۔ ایسے مواقع پیدا ہی کیوں کیجئے کہ آپ کے دوست بدظن ہو جائیں۔ آپ کے عزیز آپ سے نالاں ہو جائیں کوشش کیجئے کہ اس زمانہ میں آپ کسی نہ کسی کام میں مصروف رہیں۔ یہ کام جتنا آسان ہوگا اتنا ہی اچھا ہے۔ اس زمانہ میں آپ اپنے مستقبل سے متعلقہ ارادوں اور منصوبوں کا جائزہ لیں گے، ان کی خامیاں دیکھیں گے اور اپنی حماقتوں پر خفگی کا اظہار کریں گے۔ لیکن اس زمانہ کی بھی بڑی اہمیت ہے۔

اس خود آگاہی کے ہزاروں فوائد ہیں، جب آپ اپنے جذبات کے

اتار چڑھاؤ کو سمجھ لیں گے تو دوسروں کو سمجھنے میں بھی آسانی ہو گی۔ آپ اپنی بیوی (یا شوہر) سے بہتر تعلقات پیدا کر سکیں گے۔ آپ اپنی فرم کے مالک یا اپنے افسر سے مناسب وقت میں مناسب باتیں کر سکیں گے۔ کیونکہ خود شناسی کے بعد ہی دوسروں کو سمجھا جا سکتا ہے۔

لیکن — انتہا پسند نہ بنئے

مزاجی کیفیت کے یہ مد و جزر فطری سہی، لیکن جب یہ انتہائی صورت اختیار کر لیتے ہیں تو انسان کو مریض بنا دیتے ہیں۔ مریض خود بخود بڑبڑاتا رہتا ہے اور وہ ایسے خیالات سے الجھتا رہتا ہے، جن کا کوئی سر ہوتا ہے نہ پیر۔ وہ عجیب عجیب حرکتیں کرتا ہے۔ گھر بھر کی چیزوں کو تتر بتر کرتا رہتا ہے۔ نہ کھانا کھاتا ہے نہ آرام کرتا ہے اور نہ سکون سے سوتا ہے۔ ایسی باتوں پر فلک شگاف قہقہے لگاتا ہے جن پر مسکرایا بھی نہیں جا سکتا اور ایسی ڈینگیں مارتا ہے کہ لوگ اس کو اول نمبر کا جھوٹا، گپ باز، خود پرست اور نہ جانے کیسے کیسے القاب سے یاد کرتے ہیں۔

جب اس پر اداسی کے بادل چھا جاتے ہیں تو اس کی غور و فکر کی تمام قوتیں سلب ہو جاتی ہیں۔ وہ کچھ سوچ ہی نہیں پاتا۔ اگر باتیں کرتا ہے تو جملوں کو اتنا توڑ مروڑ کر اور الفاظ کو اتنا چبا کر اور اتنے آہستہ لہجہ میں باتیں کرتا ہے کہ سننے والے کو اس کے لب ہلتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ کوئی لفظ سنائی نہیں دیتا اگر سنائی دیتا ہے تو وہ سمجھنے سے قاصر رہتا ہے۔ یہی اس کی چلنے پھرنے

کے انداز بتاتے ہیں۔ اتنے آہستہ سے قدم اٹھاتا ہے کہ جیسے اُس کے پیروں میں منوں وزن باندھ دیا گیا ہے۔ لوگوں سے ملنے جلنے سے کتراتا ہے۔ ان کے سایہ تک سے بھاگتا ہے اور چھوٹے سے چھوٹا کام بھی کرنے سے قاصر رہتا ہے اس کی جذباتی کیفیات بھی عجیب صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ خود کو لعن طعن کرتا رہتا ہے۔ گنہگار متصور کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ اُسے اس کے گناہوں کی سزا ملنے والی ہے۔

ایسے مریضوں کو فوراً ماہرین نفسیات سے رجوع کرانا چاہیئے۔

اس کے برخلاف جو لوگ دماغی طور پر صحت مند ہیں، ان کی شخصیت میں ایک توازن ہوتا ہے۔ یہ توازن کسی جذبہ کو انتہائی مدارج تک پہنچنے سے روکتا ہے۔ ہر انسان میں فرشتہ بھی ہے اور شیطان بھی لیکن نہ فرشتہ شیطان پر حاوی ہونے پاتا ہے نہ شیطان فرشتہ پر۔ اس میں خوبیاں بھی ہوتی ہیں اور خامیاں بھی

متوازن شخصیت والا بھی کبھی روتا ہے، افسوس کرتا ہے (اور ہم میں سے کون ہے جو کبھی نہ کبھی رویا نہ ہو) لیکن یہ غمزدہ لمحات اس کی خوشی کے لمحات کو برباد نہیں کرتے۔ وہ اس وقت تک آنسو نہیں بہاتا جب تک آنسو بہانے کا کوئی جواز نہ ہو۔ یہی اُس کے قہقہوں کا عالم ہے۔ وہ یکے بعد دیگرے سگرٹیں نہیں پیتا، اپنے ناخنوں کو دانتوں سے نہیں چباتا، اپنی انگلیوں کو نہیں مروڑتا۔ اس کی رفتار گفتار میں گھبراہٹ اور ریسے چینی اور بیزاری نہیں ہوتی۔ وہ دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنے میں خوش ہوتا ہے اور دوسرے بھی اس سے مل کر مسرت محسوس کرتے ہیں۔

ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی بدمزاجی سے تنگ آجاتے ہیں، بدمزاجی ہماری روزمرہ کی زندگی کو بڑی تلخ بنادیتی ہے۔

کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ یہ بدمزاجی ان کو پیدائشی طور پر ملی ہے، اسی لئے وہ اپنے کو قاصر پاتے ہیں اور اپنی بدمزاجی کو دور نہیں کر پاتے — ہم سب پیدائش کے وقت غصہ ور ہوتے ہیں ضدی ہوتے ہیں۔ اپنی منوانا چاہتے ہیں۔ لیکن رفتہ رفتہ ہم اپنے غصہ کو دبانا سیکھ جاتے ہیں۔

بچہ پیدا ہوتے ہی جھنجلا کر روتا ہے۔ وہ اپنی ماں کے بطن سے باہر نہیں آنا چاہتا اُسے وہاں نرمی، گرمی، حفاظت سب کچھ ملتی ہے اور وہ اس ماحول سے مانوس ہوتا ہے۔ لیکن ظاہر ہے کہ بچہ ایک مقررہ عرصہ سے زیادہ رحم مادر میں نہیں رہ سکتا۔ وہ اُسے چھوڑنے اور اجنبی دنیا میں آنے پر مجبور کیا جاتا ہے اگر بچہ کو اپنے ماں باپ کی محبت نہیں ملتی، تو وہ جوان ہونے کے بعد بھی جھنجلاتا رہتا ہے۔ یا وہ یہ بدمزاجی اپنے والدین سے سیکھتا ہے۔

غصہ کے اظہار کے مختلف طریقے ہیں۔ لیکن عموماً غصہ کی حالت میں مندرجہ ذیل حالت ہوتی ہے۔

آواز بھرا جاتی ہے اور بھاری ہو جاتی ہے۔ چہرہ اور گلے کی رگیں ابھر آتی ہیں اور پھول جاتی ہیں۔ آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں اور جسم میں ایک برقی رَو سی دوڑ جاتی ہے۔ اور غصہ کی حالت میں جو کچھ بھی ہو جائے، وہ کم ہے۔ آپ کو ایسی ہزاروں مثالیں ملیں گی کہ غصہ کے عالم میں لوگوں نے قتل کئے ہیں۔ اپنے بچوں کا گلا گھونٹا ہے۔ اپنی محبوبہ کے گلے پہ چھری پھیری ہے۔

اس غصہ کا اظہار اور طریقہ سے بھی ہوتا ہے کیفیت یہی ہوتی ہے لیکن چہرہ سے کچھ ظاہر نہیں ہوتا لاوا اندر ہی اندر کھولتا ہے اور اگر ایسے لوگ اس کے اظہار عذاب بنا لیتے ہیں، نہ وہ تجارتی دنیا میں کامیاب ہوتے ہیں اور نہ سماجی زندگی کے تقاضوں کو پورا کر پاتے ہیں۔ ایسے لوگ ہی قلبی امراض شکمی سرطان اور ایسی ہی ہزاروں قسم کی مہلک بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔

یہ نہ سمجھئے کہ ہم آپ سے اس بات کی توقع رکھتے ہیں کہ آپ کبھی اپنے غصہ کا اظہار نہ کریں نہیں۔ بلکہ زندگی میں ایسے بار بار مواقع آتے ہیں جبکہ منکسر المزاجی بڑی زہرناک ثابت ہوتی ہے۔ مثلاً ظلم کے خلاف آواز بلند نہ کرنا سماج کو تباہی کی طرف دھکیلنا ہے، غصہ کی حالت میں انسان اپنے آدرش کی حفاظت کرتا ہے۔ اس کے بغیر کوئی ترقی ممکن ہی نہیں، ترقی اسی صورت میں ہوتی ہے جب انسان اپنی موجودہ زندگی اور موجودہ ماحول سے بیزار ہوتا ہے اور اُسے بہتر بنانے کا بیڑا اٹھاتا ہے۔

لیکن جب غصہ کے جذبات شدت اختیار کر جاتے ہیں تو آپ کی ملازمت خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔ آپ اپنے دوستوں کو دشمن بنا لیتے ہیں۔ اپنی صحت برباد کر لیتے ہیں۔ اس جذبہ پر قابو ہی رکھیئے، حالانکہ قابو کرنا آسان نہیں ہے، غصہ ہی نہیں ہر جبلت پر قابو کرنا ایک دشوار امر ہے لیکن جہاں آپ ایک مرتبہ ان کو قابو میں لانے کے فن سے واقف ہوئے، پھر کبھی ان کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیں گے۔

غصہ اور جھنجلاہٹ کے عالم میں کوئی مسئلہ نہیں سلجھتا۔ اور چھوٹے چھوٹے

مسائل پر غصہ کرنا سود مند بھی نہیں ہے۔ جب آپ کو غصہ آئے تو اسے جھٹلانے اور اس کی وجہ معلوم کرنے کی کوشش کیجیے۔ اگر آپ نے واقعی معلوم کرنے کی کوشش کی تو آپ کو شاذ ہی کوئی وجہ ایسی ملے گی جس پر غصہ ہونے کی ضرورت ہو۔ مثلاً رات کی نیند کی کمی تو جھنجلاہٹ کی اصل وجہ ہو اور آپ اس شخص سے الجھ پڑے ہوں جو آپ کو دھکیل کر آگے بڑھنے کی کوشش کر رہا تھا۔

کبھی کبھی تو غصہ کی اصل محرک اتنی روپوش ہوتی ہے کہ ماہر نفسیات کی مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اس کی باتیں سن کر متعجب رہ جائیں۔ وہ یہ بتائے کہ آپ کی گرم مزاجی اور جھنجلاہٹ کی اصل وجہ اپنے پیشہ سے متنفر ہے، یا ازدواجی زندگی کی ناچاقیاں ہیں۔ بعض اوقات بیکاری اور مسلسل انتظار بھی طبیعت کو غصہ ور بنا دیتا ہے۔

پھر یہ کیجیے کہ ایسے بے ضرر طریقے تلاش کیجیے جس سے آپ کے غصہ کے تقاضے بھی پورے ہو جائیں۔ اور آپ کو یا کسی کو نقصان بھی نہ ہو۔ اس کو "سانپ بھی مر جائے، لاٹھی بھی نہ ٹوٹے" کہتے ہیں۔ فرض کیجیے آپ غصہ میں چینی کے برتن توڑنا چاہتے ہیں یا اپنے کسی دوست کے منہ پر طمانچہ مارنا چاہتے ہیں یا چیخنا چاہتے ہیں یا گالیاں دینا چاہتے ہیں لیکن آپ ایسی بچگانہ حرکتیں کیوں کریں جو بالغ افراد کے شایان شان نہیں۔ غصہ کو ٹھنڈا کرنے کے لئے اگر آپ دور تک ٹہلتے چلے جائیں یا ایک خط لکھنے بیٹھ جائیں جس میں اپنے شوریدہ جذبات کو خوب کھل کر بیان کریں (اور اس خط کو بعد میں جلا دیجیے) تو آپ واقعی قابل تعریف کام کرتے ہیں۔ اور زیادہ بہتر یہ ہے کہ کسی ہمدرد

دوست سے کھل کر باتیں کریں۔ ایسے دوست سے جو اتنا سمجھ دار اور دور اندیش ہو کہ آپ کو تصویر کے دونوں رخ دکھا سکے اور ایسے پہلو اجاگر کر سکے جو آپ غصہ کے عالم میں نظر انداز کر گئے تھے۔ اگر یہ دوست آپ کی موافقت نہ بھی کرے تب بھی محض اس سے بیان کرنے میں آگ ٹھنڈی ہو جائے گی۔

اگر آپ کا غصہ اتنا شدت اختیار کر جاتا ہے کہ آپ بے بس ہو جاتے ہیں تو ایسے مواقع سے گریز کیجئے جو غصہ کو ہوا دیتے ہیں اور آگ کو اور بھڑکاتے ہیں۔ اگر کچھ عزیزوں سے ملنے میں آپ کو تکلیف ہوتی ہے تو ان سے قطع تعلقات تو نہ کیجئے لیکن کم از کم ملئے۔ اگر بھری ہوئی بسوں میں سفر کرنے سے آپ کو جھنجھلاہٹ ہوتی ہے تو ذرا جلد ہی گھر سے نکل آیئے۔ جبکہ بسوں میں بھیڑ نہیں ہوتی۔ اگر آپ کی بیوی غصہ سے مشتعل ہو چکی ہے تو چپکے سے دروازہ کھول کر باہر آجایئے اور کچھ دیر تک باہر ہی رہیئے۔ غصہ چھوت کی بیماری کی طرح ایک سے دوسرے میں پھیلتا ہے۔ ممکن ہے آپ لاشعور میں دبے ہوئے وجود کا ازالہ نہ کر سکیں۔ اور اس کے لئے آپ کو ماہرین کی مدد کی ضرورت پڑے۔ لیکن ایسے مواقع سے گریز کرنے میں بہت سی الجھنیں دور ہو جاتی ہیں۔

داخلی اور خارجی شخصیتیں

ان اصطلاحوں کا موجد یونگ ہے، جس نے افراد کو داخلی اور خارجی شخصیتوں میں تقسیم کیا تھا۔ لیکن اس سے اس کی مراد یہ نہیں تھی کہ اگر کوئی شخص داخلی شخصیت رکھتا ہے تو وہ اپنے سے نفرت کرتا ہے، نہیں' اس کا نظریہ یہ تھا کہ ہر شخص میں یہ دونوں

رجحانات پائے جاتے ہیں۔ ایک رجحان دوسرے رجحان سے زیادہ قوی ہوتا ہے ہم اسی زمرے میں شمار ہوتے ہیں،

داخلی سے مراد وہ رجحان ہے جو اپنی ہی ذات سے متعلق ہے۔ ایسے افراد کے خیالات اور دلچسپیاں اسی کی ذات تک محدود رہتی ہیں۔ اُسے لوگوں کی بھیڑ بھاڑ سے نفرت ہوتی ہے۔ وہ تنہا رہ کر خوش ہوتا ہے۔ اگر وہ کسی محفل میں شریک ہوتا ہے تو رات کروٹیں لے کر گزارتا ہے۔ اور افسوس کرتا رہ جاتا ہے کہ اس نے یہ بات کیوں نہیں کہی، وہ بات کیوں نہیں کہی۔ یوں کیوں نہیں کیا۔ یوں کیوں کیا۔ وہ ہر ہر قدم پہ اپنے رجحانات کا جائزہ لیتا رہتا ہے۔ اور دوسروں کو بھی اسی کسوٹی سے پرکھتا ہے۔ وہ کسی محفل میں شریک ہونے سے زیادہ کسی دلچسپ کتاب کے مطالعہ کو ترجیح دیتا ہے۔ وہ اکیلا ہی سینما اور تھیٹر جانا چاہتا ہے تاکہ چپ بیٹھا ہوا تماشہ سے اور اپنی ذات سے لطف اندوز ہوتا رہے۔ اگر لوگ اس کی کسی کمزوری کی طرف اشارہ کرتے ہیں تو اس کے دل پر کاری چوٹ لگتی ہے۔ اور وہ مدتوں تک مضمحل رہتا ہے اور یہ زخم ہرے رہتے ہیں۔

خارجی رجحان اس کے بالکل برخلاف ہے۔ ایسے افراد ہوائی قلعے بنانے میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ جو سوچتے ہیں۔ اس کو عملی جامہ پہنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ محفلوں میں جانا پسند کرتے ہیں۔ بڑی گرمجوشی سے ہاتھ ملاتے ہیں پیٹھ ٹھونکتے ہیں۔ اور بڑھ چڑھ کر لطائف و ظرائف بیان کرتے ہیں۔ ان کو کسی کام میں ہچکچاہٹ محسوس نہیں ہوتی۔ اگر کہیں ذلت کا احساس بھی ہوتا ہے تو اس احساس کو جلد سے جلد ختم کر دیتے ہیں۔ دنیا کیسے ہی مسائل سے دوچار ہو یہ اپنی دھن

میں مست رہتے ہیں۔

ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ ہم میں سے زیادہ تر افراد نہ داخلی ہوتے ہیں نہ خارجی۔ بلکہ ان میں یہ دونوں رجحانات موجود ہیں۔ ایک رجحان زیادہ ہوتا ہے، دوسرا کم اور ایک توازن قائم رہتا ہے لیکن بعض لوگوں میں یہ توازن قائم نہیں رہ پاتا اور کسی رجحان میں شدت آجاتی ہے۔

اس سلسلہ میں جو تجربات ہوئے ہیں ان سے ہم اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ آپ کا خارجی رجحان، داخلی رجحان سے کچھ زیادہ ہی ہونا چاہیئے، جب ہی آپ دوسروں سے بہتر تعلقات پیدا کر سکتے ہیں۔ آپ کو اکثر و بیشتر اپنے کو فراموش کرنا چاہیئے، ورنہ خود پرستانہ رجحانات آپ کو برباد کردیں گے لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ بھی شرط ہے کہ اگر یہ داخلی رجحان فطری ہے اور اس کے پس پردہ کوئی تباہ کن جذبہ نہیں ہے تو اس رجحان کو بدلنا نہ آسان ہوگا نہ مفید۔ آپ کوشش سے کچھ خارجی

رجحان کو بدلنا نہ آسان ہوگا نہ مفید۔ آپ کوشش سے کچھ خارجی رجحان پیدا کر سکتے ہیں۔ آپ دوسروں سے تعلقات رکھنے کے باوجود اپنی ہستی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آپ سماجی کاموں میں حصہ لیتے ہوئے بھی ایسی دلچسپیاں اور مشاغل برقرار رکھ سکتے ہیں، جو آپ کی روح کی گہرائیوں سے تعلق رکھتی ہیں۔ اس رویہ سے آپ کی شخصیت میں ادبی رنگینی پیدا ہوگی۔

آپ داخلی ہیں، خارجی ہیں، یا آپ میں ان دونوں رجحانات کا توازن موجود ہے

ایک کاغذ پر ایک سے دس تک لکھیئے۔ پھر سوالات پڑھیئے اور اب، ج، جوابات میں سے جو جواب آپ کو اپنے حسب حال نظر آئے، لکھتے جائیے۔

۱۔ آپ کون سا پیشہ اختیار کرنا پسند کریں گے؟

ا۔ روشنی مینار کا محافظ

ب۔ کسی صنعتی ادارہ کا نمائندہ

ج۔ دارالتجربہ کا ایک رکن۔

۲۔ دوستوں کے اجتماع میں آپ کیا پسند کریں گے؟

ا۔ زیادہ باتیں کرنا۔

ب۔ صرف باتوں کو دلچسپی سے سننا

ج۔ دونوں

۳۔ کسی محفل کے بعد

ا۔ کیا آپ کو یہ فکر رہتی ہے کہ آپ نے کوئی ایسی بات تو نہیں کہہ دی جس کو لوگ غلط معنی پہنائیں گے۔

ب۔ ان اوقات کو مزے لے لے کر یاد کریں گے جب آپ سب کی توجہ کا مرکز تھے۔

ج۔ محفل میں شریک ہونے والوں اور اہم باتوں کے متعلق سوچیں گے

۴۔ دفتر جاتے وقت بس کے اڈہ پر قطار بندی ہے۔ آپ کھڑے ہوئے ہیں کوئی شخص پیچھے سے آکر آپ کی حق تلفی کرتے ہوئے پہلے بس میں بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے۔ تو کیا آپ

ا۔ برا تو مانیں گے، لیکن خاموش رہیں گے۔

ب۔ احتجاج کریں گے۔

ج۔ کوئی خیال نہیں کریں گے۔

۵۔ آپ کو سینما کے تماشوں میں کس قسم کا تماشہ پسند ہے۔

ا۔ سراغ رسانی سے متعلق

ب۔ مار دھاڑ اور دلیری سے متعلق

ج۔ ایک سنجیدہ کہانی جس میں سب کچھ ہو۔

۶۔ آپ کس قسم کے لوگوں کے نقش قدم پر چلنا چاہتے ہیں۔

ا۔ مفکر، فلسفی، سائنسدان

ب۔ فاتح اور نئی نئی سرزمینوں کو معلوم کرنے والے

ج۔ سیاست داں اور بڑے بڑے تجار

۷۔ آپ کس قسم کی بیوی (یا شوہر) کو پسند کرتے ہیں

ا۔ جو زیادہ تر خاموش رہتی ہو۔

ب۔ بہت باتونی اور پر مذاق ہو۔

ج۔ کبھی باتیں کرتی ہو، کبھی خاموش رہتی ہو۔

۸۔ ان کھیلوں میں آپ کس کھیل کو پسند کرتے ہیں۔

ا۔ شطرنج

ب۔ تاش کا کوئی کھیل

ج۔ برج، لیکن ایسے افراد کے ساتھ جن سے آپ بخوبی واقف ہیں۔

۹۔ کسی کی غمزدہ کہانی سن کر۔

ا۔ کچھ عرصہ تک آپ خود بھی رنجیدہ رہتے ہیں۔

ب ۔ دل پر کوئی اثر نہیں ہوتا ۔

ج ۔ افسوس تو ہوتا ہے لیکن اس کی وجہ سے اپنا کام کرنا بند نہیں کرتے ۔

۱۰ ۔ کسی مباحثہ کے مقابلہ میں ۔

ا ۔ بیٹھے بیٹھے مباحثہ سننا پسند کرتے ہیں ۔

ب ۔ اس میں خود بھی حصہ لینا پسند کرتے ہیں ۔

ج ۔ مباحثہ بورڈ کے ممبر بننا پسند کرتے ہیں ۔

اگر آپ داخلی شخصیت کے مالک ہیں ۔ تو آپ اجوابات کو اپنے حسب حال پائیں گے ۔

اگر آپ خارجی شخصیت کے مالک ہیں تو ب جوابات کو مناسب سمجھیں گے ۔

اگر آپ کے ان دونوں رجحانات میں ایک توازن موجود ہے ۔ تو آپ ج جوابات کو بہتر سمجھیں گے ۔

یاد رکھئے کہ دنیا میں ان تینوں اقسام کو افراد کی ضرورت ہے ۔ ان تینوں کو اپنے اپنے ماحول میں مطابقت حاصل کرنے کے مسائل پیش آتے ہیں ۔ اپنی شخصیت کو سمجھنے کے بعد آپ مطابقت حاصل کرنے میں آسانی محسوس کریں گے ۔

شادی کے بغیر آپ کی شخصیت نامکمل رہتی ہے

یہ ایک کھلی ہوئی حقیقت ہے کہ خوشگوار ازدواجی زندگی گذارنے والا ہی اپنے دوستوں اور عزیزوں سے بہتر تعلقات قائم کرسکتا ہے۔ اگر آپ اپنی بیوی (یا اپنے شوہر) سے مطمئن ہیں اور محبت کرتے ہیں تو آپ کی یہ محبت آپ کے ایک ایک فعل ایک ایک اقدام سے ظاہر ہوتی ہے۔ آپ جس سے بھی ملتے ہیں۔ اُسے اپنا دوست سمجھتے ہیں اور وہ آپ کو عزت کی نگاہوں سے دیکھتا ہے۔ لیکن اگر آپ گھریلو جھگڑوں سے پریشان رہتے ہیں۔ تو دنیا والوں سے بھی دوستانہ تعلقات قائم نہیں کرپاتے یہ تو ظاہر ہے کہ جب ایک مرد اور ایک عورت انتہائی قربت کی زندگی گذارتے ہیں۔ تو ان میں کبھی نہ کبھی اختلاف ضرور ہوتا ہے، خواہ وہ دونوں کتنے ہی بالغ النظر اور سنجیدہ مزاج کیوں نہ ہوں لیکن رفتہ رفتہ وہ ان اختلافات کا حل تلاش کرلیتے ہیں۔ اور ایک دوسرے کی رفاقت کو ان جھگڑوں سے متاثر نہیں ہونے دیتے۔ اور اگر وہ ایک دوسرے سے مطابقت حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ تو ۹۹ فی صدی یہی دیکھنے میں آیا ہے کہ ان کے تعلقات کسی اور سے بھی بہتر نہیں ہو پاتے۔

اگر خوش قسمتی سے آپ کو ایک باشعور، سمجھدار اور محبت کرنے والی رفیقہ (یا شوہر) مل گئی ہے تو آپ اس سے بڑی اچھی طرح نبھاتے ہیں اور محبت اور

وفاداری کو ٹھیس نہیں پہنچاتے ۔ لیکن شرط یہی ہے کہ رفیقہ آپ کے حسب حال ہو

لیکن بدقسمتی سے اکثر لوگ بلا سوچے سمجھے شادی تو کر لیتے ہیں لیکن بعد کو پچھتاتے ہیں ۔ اور نوبت طلاق تک پہنچتی ہے ۔ جو لوگ اس غلطی کے احساس کے باوجود طلاق نہیں دیتے اور زندگی کی گاڑی کو کسی نہ کسی طرح دھکیلتے رہتے ہیں ۔ وہ ایسے لوگ ہوتے ہیں جو بدنامی کے خیال سے یا کسی اور وجہ سے طلاق دینے سے احتراز کرتے ہیں ۔ پھر بھی طلاقوں کی موجودہ تعداد کچھ کم نہیں ہے ۔ اور اگر یہی رفتار رہی اور انسداد کی کوئی صورت اختیار نہ کی گئی تو پچاس ساٹھ برس بعد طلاق کے اعداد و شمار شادی کے اعداد و شمار سے بازی لے جائیں گے ۔

ہمارے ملک میں تو اس طرف زیادہ توجہ نہیں دی گئی ہے[1] لیکن جو ممالک اب روشنی میں آ چکے ہیں ۔ وہ ہر طرح سے عوام کی ازدواجی زندگی کو بہتر بنانے میں کوشاں ہیں ۔ محققین نے ہزاروں ناکام جوڑوں سے ملاقات کے بعد اور سوالنامہ کے ذریعہ ان وجوہ کو معلوم کرنے کی کوشش کی ہے ۔

ازدواجی زندگی میں ناکام ہونے والے زیادہ تر محبت سے مار کھاتے ہیں اور محبت میں ایسے رنگ بھرتے ہیں کہ ان پر آئندہ زندگی کی بنیادیں رکھی ہی نہیں جا سکتیں ماہرین کا خیال ہے کہ اگر محبت کے بجائے وہ ایک دوسرے کو پسند کرتے ہوتے تو ایک دوسرے کے مطابق ہونے میں انہیں زیادہ کاوش نہ کرنی پڑتی ۔

[1] ابھی حال ہی میں ایک شادی کمیشن مقرر کیا گیا ہے جس نے ایک سوالنامہ مرتب کیا ہے اور یہ معلوم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ ازدواجی ناچاقیوں اور طلاق کی اصل وجوہ کیا ہیں ۔ اس سوالنامہ میں ۱۵ سوالات ہیں ۔

پسند کے کچھ ٹھوس وجوہ ہوا کرتے ہیں، لیکن محبت — محبت کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔

اور ایسی لایعنی محبت کا تصور ہالی وڈ نے پیش کیا ہے۔ ہالی وڈ کی تصویروں اور تصویروں میں کام کرنے والے مردوں اور عورتوں نے محبت کو ایک دیوانہ وار جذبہ قرار دیا ہے جو تمام قیود سے بالاتر ہے۔ اور یہ کہ ایک مرد کے لئے ایک مخصوص عورت بنائی گئی ہے۔ جب ان دونوں کی ملاقات ہوتی ہے تو چاندی کی گھنٹیاں بجنے لگتی ہیں پھول کھلنے لگتے ہیں اور وہ ایک دوسرے سے محبت کرنے لگتے ہیں۔ محبت صرف ایک مرتبہ کی جا سکتی ہے اور صرف ایک ہی فرد سے۔ اس لئے جیسے ہی ان دونوں کی ملاقات ہو، ان کو فوراً شادی کر لینی چاہیئے۔ اصل چیز تو محبت ہے کیسی احتیاط، کیسی پابندیاں کچھ نہیں، کچھ نہیں۔ بس شادی ہوئی اور زندگی آرام سے گذری۔ بغیر کسی جدوجہد کے بغیر کسی کاوش کے۔

محبت کا یہ تصور جتنا رنگین ہے۔ اتنا ہی پرفریب بھی ہے۔ اس میں خواہشات کی جھلک ہے، حقائق کی نہیں۔ محبوب سے ایسی آرزوئیں وابستہ کر لی جاتی ہیں جن کی تکمیل کسی انسان سے ممکن نہیں۔ ایسی محبت اندھی ہوتی ہے۔ اندھی محبت سے لطف اندوز تو ہوا جا سکتا ہے، لیکن شادی کو کامیاب نہیں بنایا جا سکتا۔

سچی محبت کے اس تصور سے نجات ملنا دشوار ہے۔ سچی محبت، جس سے مفہوم یہ لیا جاتا ہے کہ ایسی شادی ایک مسلسل مسکراہٹ ہوتی ہے۔ اول تو کوئی دشواریاں ہی پیش نہیں آتیں۔ اور اگر دو چار الجھنیں پیدا بھی ہوتی ہیں تو محبوبہ کی نیلگوں سے خصوصاً ہمارے ملک میں، جہاں سوہنی مہینوال اور ہیر رانجھا کی داستانیں ہمارے گیتوں کی جان بن چکی ہیں۔

آنکھوں کے پیار سے دور ہو جاتی ہیں۔

کاش محبت کی اس شادی کے تصور میں ذرا بھی حقیقت ہوتی!

یورپ و امریکہ میں زیادہ تر شادیاں اپنی پسند کی ہوتی ہیں۔ لڑکا لڑکی کو پسند کرتا ہے، دو چار دن یا دو چار مہینہ ایک ساتھ تفریح کرتے ہیں، ناچتے ہیں، محبت کرتے ہیں پھر شادی کر لیتے ہیں لیکن رومان کا زمانہ جتنا حسین ہوتا ہے۔ شادی کے بعد کا زمانہ اتنا ہی تلخ۔

جنسی ابال، جس کو محبت کے نام سے یاد کیا جاتا ہے، جلد ہی ختم ہو جاتا ہے اور پھر کوئی ایسی چیز نہیں رہتی جس کے سہارے آئندہ زندگی گذاری جا سکے۔ دراصل ان میں محبت [illegible] اتنی بھی محبت نہیں ہوتی کہ وہ ایک دوسرے کے اچھے دوست بن سکیں، اور تلخیوں کے بعد دونوں ایک دوسرے پر الزام رکھتے ہیں، خود اپنی کمیوں پر نظر نہیں ڈالتے یہی کہتے ہیں "اب تم کو مجھ سے محبت نہیں رہی" اور جب بیوی ایک ایسے شوہر سے یہ جملہ کہتی ہے، جو پہلے ہی سے بیزار بیٹھا ہے، تو نفرت اور بیزاری کی سلگتی ہوئی چنگاریاں شعلہ بن جاتی ہیں، اور ان شعلوں میں ان کی ازدواجی زندگی جل کر خاک ہو جاتی ہے۔

پرانے زمانہ کی شادیاں

موجودہ دور کی ایسی ہنگامی شادیاں اور ان کا انجام دیکھ کر بعض لوگ پرانے زمانہ کی شادیوں کے گن گانے لگتے ہیں۔ اور ثبوت یہ پیش کرتے ہیں کہ اس زمانہ میں اتنی زیادہ طلاقیں نہیں ہوتی تھیں، یہ لوگ بھی ایک نادانی کرتے ہیں، طلاقوں کی

تعداد اس لئے کم تھی کہ وہ لوگ طلاق کو برا سمجھتے تھے۔ ایسا بدنما داغ سمجھتے تھے جو دھوئے نہیں دھلتا تھا۔ طلاق کے بعد جو ذلت ہوتی تھی' اس کو دیکھتے ہوئے روتے روتے زندگی گذارنا ہی بہتر سمجھا جاتا تھا۔

اور اس زمانہ کی لڑکیاں بچے پیدا کرنے سے اس لئے گریز نہیں کرتی تھیں کہ اس سے ان کے جسم کی خوبصورتی اور جاذبیت ختم ہو جاتی ہے۔ اور نہ ملازمت کرتی تھیں۔ اور شوہروں سے زیادہ تنخواہ پا کر ان کو پریشان کرتی تھیں[1]۔ اس زمانہ کے شوہر اپنے بچوں کو زیادہ چاہتے تھے۔ گھر پر رہتے تھے اور گھریلو دلچسپیوں میں حصہ لیتے تھے۔

اور پھر۔ طلاقوں کے اعداد و شمار کتنے ہی ہولناک سہی' یہ تو کہا ہی نہیں جا سکتا کہ شادی کرنا فضول ہے۔ اب بھی ہزاروں لوگ خوشگوار زندگی گذارتے ہیں۔ اور میاں بیوی مرنے کے بعد ہی ایک دوسرے سے جدا ہوتے ہیں۔۔۔۔ طلاق کی کچھ ٹھوس وجوہ ہیں' اگر ان کا سدباب کر دیا جائے اور دشواریوں کا جم کر مقابلہ کیا جائے تو شادی کامیاب ہو سکتی ہے۔

پسند کی شادیاں

سب سے بڑا ستم تو یہ ہے کہ اگر ہم میں سے کوئی خوب سوچ سمجھ کر شادی کرتا

---

[1] ہمارے ملک میں عورتیں بہت کم ملازمت کرتی ہیں۔ اول تو تعلیم کی کمی اور دوسرے تعلیمی اخراجات اتنے زیادہ ہیں کہ امیر ماں باپ کی لڑکیاں ہی اتنی تعلیم حاصل کر پاتی ہیں کہ بڑے بڑے عہدوں پر فائز ہو سکیں۔ اور عموماً ان کی شادی امیرزادوں یا بڑے بڑے افسروں سے ہوتی ہے، جس کی وجہ سے ان کو ملازمت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ (مترجم)

چاہتا ہے۔ دل کے کہنے نہیں، دماغ کے اشاروں پر چلتا ہے تو لوگ اس کا مذاق اڑاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ جس لڑکی کے ساتھ قسمت میں لکھا ہوگا، شادی ہو جائے گی۔ پھر اس احتیاط کی کیا ضرورت ہے۔ یہ لوگ خوب بڑھ چڑھ کر باتیں بناتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ شادی کرنے جاتے ہو یا نیا سوٹ سلوانے کہ اچھے کپڑے کی تلاش ہے۔ اچھے درزی کی جستجو ہے۔

نتیجہ یہ ہے کہ آج کا نوجوان سوٹ بنوانے یا خریدنے میں زیادہ محتاط ہوتا ہے بہ نسبت شادی کرنے کے۔ اگر وہ یہ دریافت کرتا ہے کہ کوٹ کی آستین درست ہے تو کوئی کچھ نہیں کہتا۔ اگر وہ پوچھنا چاہتا ہے کہ اُس کی ہونے والی بیوی کھانا پکانا جانتی ہے تو اس کا مذاق اڑایا جاتا ہے۔

زندگی کے اور شعبوں، نسبتاً کم اہم شعبوں میں اگر آنکھیں بند کرکے قدم اٹھاؤ تو ہر طرف سے لعن طعن ہوتی ہے۔ اور اگر زندگی کے سب سے اہم مسئلہ میں آنکھیں بند کرکے قدم اٹھاؤ تو واہ واہ ہوتی ہے اور اسے سعادت مندی سمجھا جاتا ہے۔[1]

یورپ و امریکہ میں جتنے ہلکے ارمان کے بعد شادی ہوتی ہے، اتنی ہی تعریف کی جاتی ہے۔ اگر کوئی لڑکا یہ کہے — "میں بس کے انتظار میں کھڑا تھا کہ سڑک کی دوسری طرف سے وہ آتی ہوئے نظر آئی اور مجھ پر ایک غنودگی طاری ہونے لگی، جب میری آنکھ کھلی تو ہماری شادی ہو چکی تھی۔" تو اس کے دوست اس کی پیٹھ ٹھونکتے ہیں اور خوش ہوتے ہیں۔

لڑکے بھی اپنی بیوی سے ہزارہا ایسی امیدیں وابستہ کرتے ہیں جو وہ بیچاری پوری بھی نہیں کرسکتی۔ چاہتے ہیں کہ مارلین مانرو جیسی جنسی کشش ہو، فلورنس نائٹ انگیل جیسی پاکیزگی

---

[1] ستم بالائے ستم، ہمارے یہاں تو لڑکی (خصوصاً لڑکی) یہ پوچھنے کا حق بھی نہیں رکھتی کہ اس کی شادی کس کے ساتھ ہو رہی ہے۔

نہیں کر سکتی، چاہتے ہیں کہ مارلین مانرو جیسی جنسی کشش ہو، فلورنس نائٹ انگیل جیسی پاکیزگی، ماں جیسی شفقت اور امیر ماں باپ کی اکلوتی بیٹی ہو۔ لڑکیاں چاہتی ہیں کہ شوہر میں فرنیک سناترا جیسے انداز ہوں، گرگری پک جیسی وجاہت، راک فاری جیسی دولت، باپ جیسی شفقت٭۔ شادی ہو جاتی ہے، کیونکہ جسمانی طور پر دونوں جوان ہو چکے ہیں۔ یا وہ اپنے گھریلو ماحول سے اکتائے ہوئے ہوتے ہیں۔ یا ان کو تنہائی کا غم کھائے جاتا ہے یا ایسے ہی بہت سے نظریات ہیں جن سے گھبرا کر شادی کر لیتے ہیں۔

کچھ لڑکے کچھ ایسی لڑکیوں سے محض اس وجہ سے شادی کر لیتے ہیں کہ وہ ایک ہی ناچ کو پسند کرتے ہیں۔ بعض لڑکیاں کسی لڑکی کی رقابت میں شادی کر لیتی ہیں، یا مشہور لوگوں سے شادی کر لیتی ہیں۔

ظاہر ہے کہ یہ وجوہ ایسے نہیں ہیں جن کے لئے شادی کی جا سکے، لیکن ان وجوہ کی بنا پر کتنی شادیاں ہوتی ہیں — واقعی اعداد و شمار دیکھ کر ہمیں حیرت ہوتی ہے۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ لوگ جذباتی اعتبار سے بچے رہتے ہیں۔ یا ان کی محبت کے تصور سے محبت ہوتی ہے۔ اس ہستی سے نہیں، جس سے ان کو شادی کرنا ہے۔

وہ محبت، جس میں بقا ہے

صدیوں سے شاعر اور فلسفی اپنے اپنے رنگ، اپنے اپنے انداز میں اس محبت کو جاننے کی کوشش کرتے رہے ہیں، جو کبھی ختم نہیں ہوتی۔ کیسے ہی طوفان آئیں، اس کی بنیادوں میں کوئی کمزوری نہیں آتی۔ اور سب سے پر لطف بات یہ کہ جوں جوں شادی

٭ پاک ہند کی لڑکیاں اسی مناسبت سے خواب دیکھتی ہیں

کا زمانہ بڑھتا جاتا ہے، یہ محبت ترقی کرتی جاتی ہے۔ اور جوں جوں میاں بیوی ایک دوسرے کو سمجھتے جاتے ہیں اور ایک دوسرے کے تقاضوں میں ڈھلتے جاتے ہیں، یہ ان میں رومان کی چاشنی اور لطافت پیدا کرتی جاتی ہے۔

محققین کا مشاہدہ بتاتا ہے کہ عام طور سے شادی کا جہاں ایک سال گذرا اور دونوں لذت آگیں خواب سے چونکے، کچھ لوگ اس عرصہ سے بہت قبل ہی بیدار ہو جاتے ہیں اور یہ محسوس کر لیتے ہیں کہ ان کی ازدواجی لطافتیں روز بروز ترقی کر رہی ہیں اور کچھ لوگ محبت کے عامیانہ تصور سے چمٹے رہتے ہیں۔ اور ڈرتے ہیں کہ اگر وہ اس تصور کو ختم کر دیں گے تو کوئی بڑی قیمتی شے کھو دیں گے۔

اس سے ہماری مراد یہ نہیں کہ میاں بیوی ایک دوسرے کے جنسی تقاضوں سے اتنے جلد بیزار ہو جاتے ہیں، نہیں، حقیقت کچھ اور ہی ہے۔ اکثر لوگوں کی ابتدائی زندگی جنسی زندگی بڑی بھونڈی ہوتی ہے طرح طرح کے خوف، ناتجربہ کاری یا بے جا شرم ان کو اپنے چنگل سے نکلنے نہیں دیتے۔ وہ اپنی ازدواجی زندگی کے اس پہلو میں اسی وقت کامیاب ہوتے ہیں جب وہ ایک دوسرے کے عادی ہو جاتے ہیں، ایک دوسرے کی پسند و ناپسند کو سمجھ لیتے ہیں۔ اور کچھ تجربہ بھی ہو جاتا ہے۔ اس تجربہ کے بعد ہی وہ اس فن سے واقف ہوتے ہیں جو دونوں کی تسکین کا باعث بنتا ہے اور وہ فن یہ ہے کہ اپنے کو اپنی رفیقہ (یا رفیق) کی تسکین کے لئے وقف کر دو ایسا کرنے کے بعد ہی ازدواجی زندگی پر لطف بنتی ہے۔ اور رفتہ رفتہ یہی لذت دونوں کو ایک ایسی پاکیزہ محبت میں جکڑ دیتی ہے کہ دنیا کی پھر کوئی طاقت نہ ان کو علیحدہ کر سکتی ہے نہ لغزش کی دعوت دے سکتی ہے۔

لیکن دشواری یہ ہے کہ ایسی محبت کا پتہ شادی کے بعد ہی چلتا ہے ۔ یہ کیسے معلوم کیا جائے کہ شادی سے پہلے جو محبت دونوں کو ایک دوسرے کی طرف کھینچتی ہے وہ محبت ہے یا سراب ۔ یہ کیسے معلوم ہو کہ جو طوفان ان کو ایک دوسرے کی طرف دھکیل رہا ہے ۔ یہ طوفان کہیں تباہی کا پیش خیمہ تو نہیں ہے ۔ کیا یہ دل کی دھڑکنیں اس محبت کا مژدہ سناتی ہیں جو شادی کی کامیابی کے لئے ضروری ہے ۔

ظاہر ہے کہ یہ تو کوئی بھی نہیں کہہ سکتا کہ آپ اس شادی کے بعد خوش رہ سکیں گے یا نہیں ۔ لیکن ہاں ۔ اگر آپ نے مناسب رفیقہ (یا رفیق) کا انتخاب کیا ہے تو ساٹھ فی صدی یہی توقع ہے کہ آپ اپنی زندگی کے اہم ترین پہلو میں کامیاب ہوں گے ۔ اگر آپ نے اب تک شادی نہیں کی ہے یا آپ کی پہلی بیوی کا انتقال ہو گیا ہے یا طلاق ہو چکی ہے اور دوسری شادی کرنا ہے تو اپنے حسب حال رفیقہ کا انتخاب کیجئے ۔

اس انتخاب کے بعد بھی ہزار بار طوفان آئیں گے ، لیکن طوفان آتے رہتے ہیں گذرتے رہتے ہیں ، اگر شادی کی بنیادیں مستحکم ہیں تو آپ پر ان گذرنے والے طوفان کا کوئی اثر نہ ہو گا ۔

شادی سے پہلے یہ پرکھنے سے پہلے کہ آپ کو آپ کے حسب حال بیوی (یا شوہر) مل رہی ہے یا نہیں ۔ یہ معلوم کر لیجئے کہ آپ اپنی شادی کو کامیاب بنانے کے لئے کیا کچھ کر سکتے ہیں ۔

[1] یورپ و امریکہ میں تو ممکن ہے لیکن ہمارے یہاں فی الحال ممکن نہیں ۔ گو اب ایسے رجحانات پیدا ہو چکے ہیں ۔

ذیل میں چند سوالات درج کیے جا رہے ہیں۔ ان کا بڑے سچے دل سے جواب دیجیے۔ یہ سوالات آپ کی بہت کچھ رہبری کریں گے۔

۱۔ کیا آپ اپنی خود غرضانہ انانیت سے چھٹکارا پا چکے ہیں۔ صرف اپنے متعلق ہی نہیں۔ اپنی ہونے والی بیوی (یا شوہر) کے متعلق بھی اسی انداز سے سوچتے ہیں؟ کیا کبھی آپ دونوں اپنی باہمی آرزوؤں اور تمناؤں کا ذکر کرتے ہیں؟ کیا آپ دونوں اپنے باہمی مستقبل کے بارے میں سوچتے ہیں؟ کیا آپ کو یہ محسوس ہونے لگا ہے کہ اب آپ اکیلے نہیں رہے۔ آپ کی ہستی میں آپ کی بیوی (یا شوہر) بھی شریک ہے۔

۲۔ کیا آپ کو صرف اپنی رفیقہ کی خوشی کی پروا ہے؟ کیا آپ اپنی رفیقہ کا ایسے کاموں میں ہاتھ بٹانا پسند کرتے ہیں جو اس کو بہت مرغوب ہیں۔ یہ تو نہیں چاہتے کہ آپ کی رفیقہ آپ کو خوش کرنے کے لئے چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی قربانی دیتی رہے۔

۳۔ کیا آپ اختلافات کو فوری طور پر ختم کرنے کو تیار ہیں؟ کیا کسی ایسے معاملہ میں جس میں آپ دونوں میں اختلاف پایا جاتا ہے آپ اپنے تعلقات کو زیادہ عزیز رکھتے ہیں۔ بہ نسبت اس خیال کے کہ آپ اپنی بات منوا کر رہیں؟ کیا آپ کسی جھگڑے کے بعد خوشامد کر کے اپنی رفیقہ کو منا سکیں گے۔ اور ایسا کرنے میں کوئی ہتک تو محسوس نہیں کریں گے؟ کیا آپ یہ سوچتے ہیں کہ اگر آپ کی بیوی کسی معاملہ میں آپ کی مخالفت کر رہی ہے تو اس میں کوئی بھلائی و مصلحت ہوگی۔ یا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کی بیوی کی فطرت ہی یہی ہے کہ وہ آپ کی ہر بات کی مخالفت کیا کرے۔

۴۔ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ دونوں مل کر ایک مشترک مقصد کو پورا کر رہے

ہیں؟ کیا آپ بھی مستقبل کے بارے میں وہی خواب دیکھتے ہیں جو آپ کی بیوی دیکھتی ہے؟ کیا آپ کو اپنی زندگی میں ایک نیا جوش، ایک نیا ولولہ محسوس ہوتا ہے جو اس وقت نہ ہوتا اگر آپ ایک دوسرے کو اپنانے میں کامیاب نہ ہوتے۔

۵۔ اگر شادی ہونے میں دیر ہوتی تو کیا آپ انتظار کر سکتے تھے؟ یا آپ گھبرا کر کسی دوسری لڑکی سے شادی کر لیتے؟

۶۔ کیا آپ خوش رہنے کے فن سے واقف ہیں؟ کیا آپ یہ جانتے ہیں کہ جب دو افراد ایک ساتھ رہتے ہیں تو ان میں ہزاروں اختلافات پیدا ہو سکتے ہیں اور ایسے ہی درجنوں مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جو تنہا رہنے میں کبھی پیدا نہ ہوتے۔ کیا آپ ان مسائل کا حل تلاش کر سکتے ہیں؟ کیا آپ ناخوشگوار باتوں کو بڑے صبر و سکون سے برداشت کر سکتے ہیں۔؟

۷۔ کیا آپ اپنی بیوی کی خامیوں سے بھی محبت کرتے ہیں؟ خامیاں کس میں نہیں ہوتیں (آپ میں بھی ہوں گی) کیا آپ ان خامیوں کے باوجود اپنی بیوی کو پسند کرتے ہیں اور پسند کرتے رہیں گے۔ یا ابھی تک رومان کے ابتدائی دور میں ہیں۔ جب صرف اچھائیاں نظر آتی ہیں۔ برائیوں اور خامیوں پر پردہ پڑا رہتا ہے۔

۸۔ کیا آپ کو یقین ہے کہ آپ ایک عورت (اپنی بیوی) کے ساتھ ساری عمر گذار دیں گے؟ یا آپ نے زندگی میں کئی بار محبت کی ہے؟

۹۔ کیا آپ شادی کو کامیاب بنانے کے لئے حتی الامکان قربانی دینے کے لئے تیار ہیں؟ کہیں آپ کا یہ خیال تو نہیں کہ شادی کو کامیاب بنانے میں بیوی کا بھی اتنا ہی حصہ ہے جتنا شوہر کا اور اگر وہ اپنے فرائض انجام نہیں دے گی،

تو آپ کیوں قربانیاں دیتے رہیں گے۔

یہ سوال خصوصاً عورتوں کے لئے بہت اہم ہے۔ اگر شادی کامیاب نہیں ہوئی تو عورت زیادہ تباہ ہوگی۔ اُسے زیادہ قربانیاں دینی پڑتی ہیں، خواہ وہ پسند کرے یا ناپسند کرے اور شادی کے کامیاب ہونے کی صورت میں بھی عورت ہی کی زیادہ بھلائی ہے۔

جائزہ کے بعد

یہ یقین کر لینے کے بعد کہ ہاں، اب آپ ازدواجی زندگی شروع کرنے کے لئے تیار ہیں، آپ کو یہ نہیں بھولنا چاہیئے کہ موجودہ دور میں صرف بالغ النظر مرد اور عورت ہی شادی کر کے خوش ہو سکتے ہیں۔ ایسے افراد جو نفسیاتی طور پر ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔ اگر آپ نے شادی کی پہلے ہی سے تیاریاں کی ہیں۔ اور جذبات کی رو میں بہ کر اپنی تنہائی کی زندگی کو خیر باد کہنے کا فیصلہ نہیں کیا ہے تو زیادہ امکان یہی ہے کہ آپ ایک اچھی لڑکی یا لڑکے) سے شادی کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ یاد رکھئے۔ ایک سمجھ دار اور بالغ النظر مرد کبھی کسی اوچھی عورت میں کشش محسوس نہیں کرتا۔ کم از کم اس کے ساتھ شادی کرنے کو کبھی تیار نہیں ہوتا۔

بعض لوگوں کا یہ خیال ہے کہ وہ کسی مخصوص عورت کے ساتھ ہی کامیاب ازدواجی زندگی گذار سکتے ہیں۔ یا کوئی لڑکی فلاں لڑکے ہی کے ساتھ شادی کر کے ایک اچھی بیوی ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ ایسی کئی لڑکیاں ہوتی ہیں، جن میں کسی ایک کو بھی منتخب کر لیا جائے تو بڑی اچھی زندگی گذاری جا سکتی ہے۔ یہ سراسر غلط ہے کہ آپ کے تقاضوں کو کوئی ایک عورت ہی پورا کر سکتی ہے۔ یا کوئی ایک مخصوص مرد ہی کسی لڑکی کے خوابوں کی تعبیر ہو سکتا ہے۔

اس سلسلہ میں جو تجربے ہوئے ہیں۔ وہ بڑے دلچسپ ہیں۔

اگر دونوں ابتدائی عمر ہی سے عبادت کرتے رہے ہیں تو وہ زیادہ کامیاب ہوں گے بہ نسبت ان جوڑوں کے جنہوں نے عبادت ترک کر دی ہو یا کبھی کی ہی نہ ہو۔

اگر مرد رقیق القلب ہے اور کسی کی دکھ درد کی داستان سن کر آنسو بہانے لگتا ہے تو وہ اچھا شوہر ثابت ہوتا ہے۔ اگر لڑکی بھی رقیق القلب ہے۔ تو اس کے بارے میں یہ رائے نہیں قائم کی جا سکتی۔

تحقیقات سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ جن لڑکوں اور لڑکیوں کے والدین ہنسی خوشی زندگی گذارتے ہیں۔ تو وہ بھی اپنی ازدواجی زندگی سنوارنے میں زیادہ دشواری محسوس نہیں کرتے۔ اگر والدین ہی آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں تو ان کے بچوں کی ازدواجی مسرتوں کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

اگر لڑکے کے باپ کا انتقال ہو گیا ہے تو شادی کی کامیابی کا امکان ہے اگر لڑکے کی ماں مر چکی ہے تو امکانات اور بھی بڑھ جاتے ہیں لیکن اگر لڑکی کا باپ زندہ نہیں ہے تو اس سے کامیابی کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور وہ لڑکے اور لڑکیاں جن کے بہت سے بھائی بہن ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ آسانی سے شادی کے سانچوں میں ڈھل جاتے ہیں۔ اگر لڑکی بھی اپنے ماں باپ کی اکلوتی ہے اور لڑکا بھی، تو ان دونوں کی ابتدا ہی غلط ہوتی ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ دونوں کا مذہبی عقیدہ ایک ہونا چاہیئے۔ لیکن اگر دونوں تعلیم یافتہ ہیں تو مذہبی اختلافات ان کی راہ میں حائل نہیں ہو سکتے۔ مذہب تعصب کرنا نہیں سکھاتا

اور نہ دوسرے کے جذبات کو ٹھیس پہنچانا اس کا شیوہ ہے[1]

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جن لڑکوں اور لڑکیوں کی قصبوں اور چھوٹے شہروں میں پرورش ہوتی ہے، وہ ان لڑکوں اور لڑکیوں کے مقابلہ میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔ جن کی تربیت بڑے شہروں میں ہوتی ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ قصبوں اور چھوٹے شہروں میں دلچسپی کے زیادہ سامان موجود نہیں ہوتے۔ اور نہ عاشقی کے زیادہ مواقع ملتے ہیں۔

لیکن تعجب تو اس بات پر ہے کہ تفاوت عمر سے شادی کی کامیابی میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔ یہ ضروری نہیں کہ میاں بیوی کی عمر میں مناسبت ہو۔ نوعمر لڑکیاں معمر مردوں سے شادی کر کے خوش رہتی ہیں۔

اور پھر —— تعلیم کا اثر بھی بہت نمایاں نظر آتا ہے اگر میاں بیوی نے کالج تک تعلیم حاصل کی ہے۔ تو وہ ایک دوسرے کے سانچوں میں زیادہ آسانی سے ڈھل جاتے ہیں۔

مستقل آمدنی کی بھی بہت اہمیت ہے۔ آمدنی خواہ زیادہ نہ ہو، لیکن وہ مستقل ہونا چاہیئے۔ غریب بھی اسی طرح خوش رہتے ہیں جس طرح امیر۔ بشرطیکہ شوہر کی ماہانہ آمدنی میں کوئی شک و شبہ نہ رہے۔ روزانہ اجرت پر کام کرنے والے یا کمیشن پر کام کرنے

---

[1] ہمارے ملک میں سنی اور شیعہ دو بڑے فرقے ہیں۔ ان کے اعتقادات میں اتنا فرق نہیں جتنا بنا دیا گیا ہے۔ چنانچہ تقسیم سے پہلے سنی شیعہ عام طور سے آپس میں شادی کرتے تھے۔ اور ہونا بھی یہی چاہئے۔ اسی طرح یہ فرقہ وارانہ تعصب ختم ہو سکتا ہے۔

والے ان دشواریوں سے دوچار ہوتے ہیں۔

اگر شوہر کے بہت سے دوست رہے ہیں اور بیوی کی بہت سی سہیلیاں رہی ہیں تو یہ دونوں زیادہ آسانی سے ایک دوسرے سے مطابقت حاصل کر لیتے ہیں۔ وہ لڑکے اور لڑکیاں جو شادی سے پہلے سماجی کاموں میں منہمک رہتی ہیں۔ وہ شادی کے بعد خوش رہتی ہیں جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جتنی زیادہ مصروفیت رہے گی الجھنوں میں پھنسنے کا موقعہ کم ملے گا۔

اپنی منگیتر لڑکی (یا لڑکے) کا جائزہ لیجئے

مندرجہ بالا تحقیقی معلومات دلچسپ سہی، لیکن شادی کرنے سے پیشتر اکثر نوجوان ایسی باتوں کی پروا نہیں کرتے۔ ان کو کسی شوخ و دلربا لڑکی سے اتنی محبت ہوتی ہے کہ وہ اس معیار پر پرکھ کر یہ معلوم کرنے کی زحمت ہی اٹھانا نہیں چاہتے کہ آیا جس لڑکی سے وہ شادی کرنے جا رہے ہیں۔ وہ ان کے لیے مناسب بھی ہے یا نہیں۔

شادی زندگی کی اہم ترین موڑ ہے۔ اس کے بعد زندگی کے بھرپور تقاضے سامنے آتے ہیں۔ اگر جذبات کی رو میں بہ کر یا کسی وقتی جذبہ سے متاثر ہو کر یا کسی مفاد کی خاطر منگیتر لڑکی (یا لڑکے) کو پرکھے بغیر شادی کر لی جائے۔ تو وہی حشر ہوتا ہے جو مطلقہ عورتوں اور مردوں کا، اس سے بہتر ہے کہ آپ ہی سے یہ اندازہ لگالیں کہ اس لڑکی (لڑکے) سے شادی کرنا چاہیئے یا نہیں۔

ازدواجی مسائل کے ماہرین نے کچھ ایسے حالات سے مستثنیٰ کیا ہے جو ناکامی کے امکانات کو بڑھا دیتے ہیں۔ یہ ماہرین ہزاروں لاکھوں شادی شدہ مردوں اور عورتوں

سے گفتگو کر چکے ہیں۔ اس لیے ان کے مشوروں پر عمل کرنا آپ کے لیے مفید ہوگا۔

۱۔ دو چار ملاقاتوں کے بعد آپس میں شادی کرنے کا فیصلہ نہ کیجئے۔[1] یہ ملاقاتیں ایک وقتی کشش پیدا کرتی ہیں۔ اور یہ کشش کچھ عرصہ کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ مشاہدہ بتاتا ہے۔ کہ جو لڑکے ۴، ۵ سال تک اپنی منگیتر سے ملنے جلنے کے بعد شادی کا فیصلہ کرتے ہیں، وہ ان لوگوں کے مقابلہ میں زیادہ خوش رہتے ہیں جو ۴، ۵ مہینے کی ملاقات کے بعد شادی کر لیتے ہیں چٹ منگنی پٹ بیاہ کا تصور جتنا رنگین ہے۔ اتنا ہی تلخ ثابت ہوتا ہے۔

اس لیے زمانہ جنگ کی شادیاں اکثر ناکام ہوئی ہیں۔ جنگ کے زمانہ میں زندگی کی معمولات میں فرق آجاتا ہے۔ مستقبل کے تمام خاکے متزلزل ہو جاتے ہیں۔ دل میں ایک خوف سما جاتا ہے۔ اس لیے لڑکے کو جو کوئی بھی لڑکی ملتی ہے یا لڑکی سے جو لڑکا بھی شادی کی خواہش ظاہر کرتا ہے وہ شادی پر راضی ہو جاتی ہے۔ ایسی شادیاں اکثر ناکام ہوتی ہیں۔ بہت کم ایسے واقعات ملتے ہیں کہ چٹ منگنی پٹ بیاہ جیسی شادیاں کامیاب ہوئی ہوں۔ پھر آپ خطرات کیوں مول لیتے ہیں۔

۲۔ اگر آپس میں ایسے اختلافات ہوں جن کے ختم ہونے کا امکان کم ہو تو شادی کرنے سے گریز کیجئے؛ مثلاً مذہبی اختلافات اور دونوں میں رواداری اور

---

[1] ہمارے ہاں عام طور سے اس طرح شادی نہیں ہوتی شادی سے پہلے بہت کم لڑکے اپنی منگیتر سے واقف ہوتے ہیں کبھی اخلاقی اقدار بدلنے یا تعلیم کے بڑھنے کی وجہ سے رفتہ رفتہ کچھ نوجوان اپنی پسند کی شادیاں کرنے لگے ہیں۔

تحمل کے عناصر کی کمی۔ یہ اختلافات بڑے تلخ نتائج پیدا کرتے ہیں۔ شادی کے بعد ایک ساتھ رہنے سے یہ اختلافات ختم نہیں ہوجاتے۔ اگر شروع ہی سے رواداری موجود نہ ہو۔

اسی طرح رجحانات میں بہت نمایاں فرق ہے یا کچھ ایسی عادتیں ہیں جو بہت مشکل سے چھوٹتی ہیں (مثلاً شراب، جوا وغیرہ) تو اس امید میں شادی نہ کر لیجئے کہ شادی کے بعد آپ ان کو بدل دیں گے۔ خصوصاً لڑکیوں کو اس پہلو پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ اکثر لڑکے ہی ایسی عادات کا شکار ہوتے ہیں۔

۳۔ زندگی سے فرار حاصل کرنے کے لیے شادی نہ کیجئے۔ کچھ لوگ اپنے حالات سے بیزار ہو کر شادی کر لیتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ شادی ان کے غموں کا ازالہ کر دے گی۔ لیکن ایسے لوگ بہت کم کامیاب ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو شادی سے پہلے ہنسی خوشی کی زندگی گذارتے ہیں۔ وہی لوگ شادی کے بعد بھی خوش رہتے ہیں۔

آپ کو ایسے کتنے ہی نوجوان ملیں گے جو اپنی تنہائیوں سے بیزار ہو کر شادی کر لیتے ہیں۔ اور ایسی بہت سی لڑکیاں ملیں گی جو اپنے گھریلو ماحول سے فرار حاصل کرنے کے لیے کسی ایسے لڑکے سے شادی کر لیتی ہیں جو کسی لحاظ سے ان کے لیے مناسب نہیں ہوتا۔ شادی تو ہو جاتی ہے اور چند ماہ جذبات کے سایہ میں چھپ چھپا کر گذر جاتے ہیں۔ لیکن ان کو بہت جلد احساس ہو جاتا ہے کہ انہوں نے ایک مصیبت سے چھٹکارا پانے کے لیے اور ہزاروں مصیبتوں کو گلے لگا لیا ہے۔

۴۔ کسی ایسی لڑکی (یا لڑکے) سے شادی نہ کیجئے جس کو کسی اور سے محبت ہو۔ کچھ لڑکے یہ جاننے کے باوجود کہ ان کی منتخب کردہ لڑکی کسی اور سے محبت کرتی ہے۔

اس سے شادی کر لیتے ہیں۔ خصوصاً لڑکیاں ایسی شادیاں بہت کرتی ہیں۔ وہ اپنی کسی سہیلی کے محبوب سے شادی کرنے میں بہت کم ہچکچاتی ہیں۔ مثال کے طور پر سوسن کو لیجئے۔ وہ ایک ایسے لڑکے سے محبت کرنے لگی جو کچھ عرصہ قبل ایک اور لڑکی سے بے پناہ محبت کرتا تھا اور شادی کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ لیکن کامیاب نہ ہوا۔ لڑکے نے سوسن کو یقین دلایا کہ اب اس کی محبت کا بھوت اتر چکا ہے۔

سوسن نے شادی کر لی۔ اور کچھ مہینے گذرنے کے بعد وہ حاملہ بھی ہو گئی۔ لیکن اس مختصر سے عرصہ میں اس کا شوہر بیزار ہو گیا۔ بچہ پیدا بھی نہیں ہوا تھا کہ اس نے ایک ذرا سی بات کو بتنگڑ بنا کر سوسن کو طلاق دے دی اور اپنی پہلی محبوبہ سے شادی کرنے میں کامیاب ہو گیا۔

سوسن بہت روئی دھوئی لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اور ہوتا بھی کیسے یہ شادی ہی غلط ہوئی تھی۔

۵۔ اہم باتوں کو پہلے ہی سے طے کر لیجئے۔ اگر زندگی کے اہم مسائل پر پہلے ہی سے کوئی فیصلہ نہیں کیا جاتا۔ تو شادی کے بعد یہ بڑے تلخ ثابت ہوتے ہیں۔

مثلاً شادی کے بعد دونوں کہاں رہیں گے[1]۔ اکثر خاندان کے دوسرے افراد کے ساتھ زندگی دوبھر ہو جاتی ہے اور طرح طرح کے جھگڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن کو

---

[1] ہمارے یہاں اس قسم کا مسئلہ بہت کم پیدا ہوتا ہے۔ لڑکا عموماً دلہن کو بیاہ کر اپنے ماں باپ کے گھر لاتا ہے۔ اگر اس گھر میں اتنی گنجائش نہیں ہوتی تو ایک عرصہ کے بعد دوسرے گھر کا انتظام کرتا ہے۔ اس لیے ہمارے یہاں ساس، بہو، نند، بھاوج کے جھگڑے بہت عام ہیں۔

برداشت کرنے کے لیے بڑے صبر وتحمل کی ضرورت ہے۔ ممکن ہے کہ لڑکی اپنے عزیزوں کے قریب رہنا چاہتی ہو۔ خواہ رہنے کی جگہ کتنی ہی مختصر ہو اور لڑکا خاموش زندگی گذارنا چاہتا ہو۔ ان حالات میں پہلے ہی سے کوئی حل تلاش کرنا ضروری ہے۔ ایسی باتیں بظاہر بہت چھوٹی چھوٹی اور غیر اہم معلوم ہوتی ہیں۔ لیکن عملی زندگی میں ان سے ایسی تلخیاں پیدا ہوتی ہیں کہ ازدواجی زندگی ایک مستقل عذاب بن جاتی ہے۔

اسی طرح روپیہ پیسہ کا مسئلہ ہے۔ اگر ایک مستقل آمدنی ہے۔ تو زیادہ دشواری سے دوچار ہونا نہیں پڑے گا لیکن اس سلسلہ میں اور بھی بہت سی باتیں ہیں۔ مثلاً کون کما کر لائے گا اور کون خرچ کرنے کی ذمہ داریاں اٹھائے گا۔ کیا صرف مرد ہی اخراجات مہیا کرنے کا ذمہ دار ہوگا[1] یا بیوی بھی ملازمت کرے گی (اگر وہ تعلیم یافتہ ہے اور ملازمت کرسکتی ہے) اگر بیوی بھی ملازمت کرے گی تو کیا شوہر کو اس کی آمدنی سے کوئی سروکار نہیں رکھنا چاہیئے۔ اور خود جو کچھ کمائے، وہ چپکے سے لاکر اس کے ہاتھ میں دے دینا چاہیئے یا دونوں اپنی اپنی آمدنی یکجا کریں اور حسب ضرورت دونوں خرچ کرتے رہیں۔

بیوی کے ملازمت کرنے سے اور بھی بہت سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب وہ دن کا بیشتر حصہ گھر سے باہر اسکول یا کسی دفتر میں گذارے گی تو گھر کی ذمہ داریوں کو اچھی طرح پورا نہ کر سکے گی۔ بہت سے مرد گھر کے بکھرے ہوئے شیرازہ کی پرواہ نہیں کرتے۔ اپنی مشترکہ آمدنی میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں۔ اور ملازم رکھ کر بیوی

---

[1] جیسا عام طور پر ہمارے یہاں ہوتا ہے۔

کی عدم موجودگی کی خانہ پوری کرتے ہیں۔ اور بہت سے مرد خود اپنی آمدنی میں اضافہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں، زیادہ محنت سے کام کرتے ہیں۔ لیکن یہ نہیں پسند کرتے کہ ان کی بیوی گھر سے غائب رہے۔ اس کے بچے پریشان رہیں۔ یا اُسے بازار کا کھانا کھانا پڑے یہ ایسی باتیں ہیں جن پر شادی سے پہلے ہی غور کر لینا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی لڑکی ملازمت کرنے کے ساتھ ہی ساتھ گھر کی ذمہ داریوں کو بھی خوش اسلوبی سے انجام دینے کی صلاحیت رکھتی ہو۔ لیکن اس کے لیے بھی یہ پہلے ہی سے فیصلہ کر لینا بہتر ہے کہ اگر ملازمت اور گھر کی ذمہ داریوں میں ٹکراؤ پیدا ہوا۔ تو وہ کس کا ساتھ دے گی اور کس کو ترک کر دے گی۔

۱۸۔ بچے پیدا کئے جائیں یا نہیں۔ مشاہدہ بتاتا ہے کہ جو شادی شدہ جوڑے لاولد رہتے ہیں۔ ان کی اکثریت اپنی ازدواجی زندگی سے بیزار ہو جاتی ہے۔ اس لیے بچوں کے متعلق بھی کوئی فیصلہ کر لیجئے۔ کیونکہ بچے اپنے والدین کی زندگی کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اگر بچوں سے گریز اختیار کر کے اور خواہشات کی تکمیل میں کوشاں رہا جائے تو حقیقی مسرت نہیں ملتی۔ اگر شادی کو کئی سال گذر گئے ہیں اور اب تک کوئی اولاد نہیں ہوئی ہے تو دونوں کو کسی اچھے ڈاکٹر سے رجوع ہونا چاہیئے اکثر مرد اپنی لاولدی کی ساری ذمہ داری اپنی بیویوں کے سر تھوپتے ہیں جو صحیح نہیں ہے مرد کے تولیدی نظام میں بھی ایسی بہت سی باتیں ہو سکتی ہیں۔ جو اولاد سے محروم رکھتی ہیں۔ ایسی باتوں کا علمی ثبوت تو شادی کے بعد ہی ملتا ہے لیکن ایک اچھا ڈاکٹر معائنہ کرنے کے بعد بتا سکتا ہے۔ اگر یہ معلوم ہو جائے کہ دونوں میں سے کوئی ایک اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتا۔ تو دونوں کو بڑی

سنجیدگی سے یہ سوچنا چاہیئے کہ آیا وہ ان حالات میں بھی ایک دوسرے سے شادی کرنا پسند کرتے ہیں یا نہیں اور اولاد کی محرومی سے جو مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ ان کا تدارک کر سکیں گے یا نہیں۔

خوش قسمتی سے اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت سے بہت کم لوگ محروم ہوتے ہیں اس لیے بچہ ہونے سے پہلے ہی بچوں کا مسئلہ بھی زیر غور آ جائے تو اچھا ہے۔ مثلاً وہ کتنے بچے پیدا کرنا پسند کریں گے اور کتنے کتنے وقفہ کے بعد، کیا ان کی اتنی آمدنی ہے کہ وہ بچوں کی صحیح تربیت کر سکیں اور ان کو اچھی سے اچھی تعلیم دلوا سکیں۔

اولاد کے سلسلہ میں آنکھیں بند کئے رہنا مناسب نہیں ہے اگر ضبط تولید سے مذہبی اعتقادات کو ٹھیس نہیں پہنچتی۔ تو ضبط تولید کو ضرور عمل میں لانا چاہیئے۔[1]

کچھ ایسے لوگ بھی ملیں گے جو عمر بھر اولاد پیدا کرنا نہیں چاہتے۔ ان کے وجوہ کچھ بھی ہوں۔ لیکن اگر وہ ایسا چاہتے ہیں۔ تو ان کو اپنی زندگی میں ایسے مشاغل اور دلچسپیوں کا اضافہ کرنا ہوگا، جو بچوں کی عدم موجودگی کا تدارک کرتی ہوں۔ بچوں کے بغیر کامیاب ازدواجی زندگی گذارنا بہت مشکل کام ہے۔ اور اس میں وہی افراد سرخرو ہو سکتے ہیں جو غیر معمولی طور پر ذہین، روادار اور باشعور ہیں اگر میاں بیوی دونوں ایسے ہیں تو وہ بڑی خوشگوار زندگی گذار سکتے ہیں۔

۷۔ ماحول اور تربیت کے اختلافات۔ شادی کے ابتدائی دنوں میں مختلف ماحول کے پروردہ میاں بیوی بھی ایک دوسرے میں مدہوش رہتے ہیں۔ لیکن

---

[1] اسلام نے ضبط تولید کی مخالفت نہیں کی ہے۔

کچھ عرصہ کے بعد ان میں اختلاف شروع ہو جاتا ہے اور دوری بڑھتی جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایک سنجیدہ مزاج پروفیسر کسی رقص کی شیدائی لڑکی سے شادی کرے اور کچھ دن خوش بھی رہ لے۔ لیکن وہ زیادہ عرصہ تک ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ وہ شادی کے بعد اپنی زندگی بدل دیں گے ایک نئی زندگی شروع کریں گے۔ جو دونوں کو پسند ہو، لیکن ایسے دعوے کرنے والے ہی ناکام ہوتے ہیں۔ ازدواجی زندگی یوں بھی پھولوں کا بستر نہیں ہے۔ اس کے ٹھوس حقائق یونہی صبر آزما ہوتے ہیں پھر اور الجھنوں کو کیوں پیدا کریں اور ایسی لڑکی (یا لڑکے) کے ساتھ شادی کیوں کریں جس کی عادات مختلف ہیں۔ خیالات جداگانہ ہیں خاندانی روایات اور ہیں۔ ایک عورت جو مطالعہ کرنے کی شوقین ہے۔ کبھی ایک ایسے مرد کے ساتھ ہنسی خوشی زندگی نہیں گزار سکتی جو محفلوں میں شامیں گزارنے کا رسیا ہے۔ اسی طرح ایک علم و ادب کا شیدائی کبھی ایسی عورت کے ساتھ زندگی نہیں گزار سکتا۔ جس کو علم و ادب کا کوئی ذوق نہ ہو۔ خواہ وہ کتنی ہی خوبصورت اور ناز و انداز والی کیوں نہ ہو۔

ان حالات سے اکثر لوگ اس لیے دھوکہ کھاتے ہیں کہ شروع شروع میں یہ اختلافات بڑے اہم نظر آتے ہیں۔ لیکن یہ آہستہ آہستہ کام کرنے والے زہر کی طرح ازدواجی زندگی کو کانٹوں کا بستر بنا دیتے ہیں۔ صبر و ضبط کی تمام قوتیں جواب دے دیتی ہیں۔ اور ایسے زیادہ تر جوڑے طلاق کا سہارا لیتے ہیں۔

شوہر یا بیوی کا انتخاب کرنے میں بڑی احتیاط سے کام لیجئے۔ مختلف کردار، مختلف مزاج اور مختلف روایات کے افراد ایک کشش ضرور رکھتے ہیں۔ لیکن ان سے شادی نہ کیجئے۔

اگر آپ کی شادی ہو چکی ہے

اور آپ اپنی رفیقہ (یا رفیق) سے ہر طرح سے مطمئن ہیں تو کوشش کیجئے کہ وہ آپ سے بھی مطمئن رہے۔ اگر آپ نے بے توجہی برتی اور گذشتہ محبت اور خلوص ہی پر اکتفا کیا۔ تو یقین کیجئے کہ یہ محبت زیادہ عرصہ تک قائم نہ رہ سکے گی۔ یہ نہ سوچئے کہ اب تو شادی ہو چکی ہے۔ اب آپ کو اپنی بیوی (یا شوہر) سے محبت جتانے کی کیا ضرورت ہے۔

اگر آپ کی بیوی (یا شوہر) آپ سے محبت کرتی رہی ہے تو اس کے دل میں اپنی محبت برقرار رکھنے کے لیے عملی اقدام اٹھاتے رہئے۔ کبھی کبھی اس کو تحفے لاکر دیجئے اس کی خوبیوں کی تعریف کیجئے۔ نرمی سے گفتگو کیجئے۔ اور اس کی باتوں کو پوری توجہ سے سنئے اور ممکنہ کاموں میں اس کا ہاتھ بٹاتے رہئے۔

یاد رکھئے کہ آپ صرف اپنی زندگی ہی کو خوشگوار بنا گے رہیں گے۔ بلکہ ان لوگوں کے لیے بھی مثال بنے رہیں گے جنہوں نے ابھی تک اپنے لیے کسی رفیقہ (یا رفیق) کا انتخاب نہیں کیا ہے۔ وہ آپ سے اچھے تعلقات قائم کرنے کے راز سیکھیں گے۔ اور خود بھی ان پر عمل کر کے اپنی زندگی خوشگوار بنائیں گے۔ اور دنیا میں روشنی پھیلائیں گے۔

جذباتی بلوغت

بیوی اپنا امتحان لے۔ بہت سے شادی شدہ افراد اپنی ازدواجی زندگی

سے اتنے مطمئن نہیں ہوتے جتنے ہو سکتے تھے محض اس لیے کہ بیوی میں کچھ ایسی عادتیں ہوتی ہیں۔ جو بدلی تو جا سکتی ہیں لیکن ان کی طرف توجہ نہیں دی گئی۔ عام طور سے جو شوہروں کو شکایات ہوتی ہیں۔ ان کو مندرجہ ذیل سوالات کے ذریعہ پیش کیا جا رہا ہے۔ ایک سادہ کاغذ پر سوالات کے آگے دیئے ہوئے نمبروں کو لکھتے جائیے۔ اور پھر ان کو جوڑ لیجئے۔ اگر آپ واقعی ایک اچھی بیوی ہیں۔ تو آپ کو ۷۵ نمبر ملیں گے۔ اور اگر خراب سے خراب بیوی ہیں۔ تو ۲۵ نمبر۔ اگر آپ کو ۷۵ سے کم نمبر ملے ہیں تو سمجھ لیجئے کہ آپ کے شوہر کو بجا طور پر آپ سے شکایات ہیں۔

	عموماً	کبھی کبھی	کبھی نہیں
۱۔ کیا آپ اس بات کا خیال رکھتی ہیں کہ آپ کے شوہر کو وقت پر ناشتہ ملتا ہے۔	۳	۲	۱
۲۔ کیا آپ اپنے شوہر کی خفگی کے باوجود ایسی باتیں کئے جاتی ہیں جن سے اسے چڑ پیدا ہوتی ہے۔	۱	۲	۳
۳۔ اگر آپ کے شوہر کا کوئی ایسا مشغلہ ہے جو اسے تو بہت محبوب ہے لیکن آپ کو اس میں کوئی خوبی نظر نہیں آتی، تو کیا آپ اس مشغلہ کو برقرار رکھنے میں اس کی ہمت افزائی کرتی ہیں؟	۳	۲	۱
۴۔ اگر آپ کا شوہر اپنی پریشانیاں			

	عموماً	کبھی کبھی	کبھی نہیں
آپ سے بیان کرتا ہے تو کیا آپ اس کی پریشانیوں میں شریک ہو کر اس کو اس بات کی ترغیب دیتی ہیں کہ وہ آئندہ بھی آپ کو اپنا شریک غم سمجھے؟	۳	۲	۱
۵۔ کیا آپ کے شوہر کو آپ سے یہ شکایت رہتی ہے کہ آپ ہر وقت اس کے پیچھے پڑی رہتی ہیں؟	۱	۲	۳
۶۔ اگر آپ کا شوہر ترقی کرنے کی جدوجہد کر رہا ہے تو کیا آپ امید افزا باتیں کر کے اس کی ہمت بڑھاتی ہیں	۳	۲	۱
۷۔ کیا کسی تقریب یا محفل میں آپ اپنے شوہر کے ساتھ جا کر زیادہ خوش ہوتی ہیں؟	۳	۲	۱
۸۔ کیا آپ اپنے گھر میں آئے ہوئے مہمانوں کی اتنی خاطر داری کرتی ہیں کہ آپ کا شوہر آپ کی مہمان نوازی پر غرور محسوس کرتا ہے؟	۳	۲	۱
۹۔ جس وقت بھی آپ کا شوہر اپنے کام یا دفتر سے گھر آتا ہے تو کیا اس وقت آپ صاف ستھرے کپڑے بدلے بغیر اس کے سامنے آ جاتی ہیں؟	۱	۲	

	عموماً	کبھی کبھی	کبھی نہیں
۱۰۔ کیا آپ اپنے شوہر میں ایسی صفات دیکھتی ہیں جو دوسرے مردوں کو اس سے سیکھنا چاہئیں؟	۳	۲	۱
۱۱۔ اگر آپ کا شوہر آپ کو کہیں لے جانا چاہتا ہے تو کیا آپ عین وقت پر تیاری میں اتنا وقت صرف کر دیتی ہیں کہ وہ وقت پر نہ پہنچ پائے؟	۱	۲	۳
۱۲۔ کیا آپ گھر کی آمدنی کو اس اصول سے خرچ کرتی ہیں کہ مہینہ بھر آرام سے گذر جائے؟	۳	۲	۱
۱۳۔ کیا آپ نے اپنے گھر کا کوئی گوشہ یا چھوٹا سا کمرہ ایسا بنایا ہے جسے شوہر اپنا کمرہ کہہ سکے؟	۳	۲	۱
۱۴۔ کیا آپ چڑچڑی رہتی ہیں؟	۳	۲	۱
۱۵۔ کیا آپ خوش گفتار ہیں۔ آپ کی آواز نرم، سُریلی اور خلوص سے بھرپور ہے؟	۳	۲	۱
۱۶۔ کیا آپ اپنے شوہر کو ایسے کپڑے پہننے پر زور دیتی ہیں، جن کو وہ پسند نہیں کرتا؟	۱	۲	۳
۱۷۔ کیا آپ اتنا کھانا پکاتی ہیں کہ آپ کا شوہر اور آپ کے بچے خوب سیر ہو کر کھالیں؟	۳	۲	۱

۱۸۔ کیا آپ بیماری کا بہانہ کر کے شوہر

	عموماً	کبھی کبھی	کبھی نہیں
کی توجہ اپنی طرف مبذول کرنے کی کوشش کرتی ہیں؟	۱	۲	۳
۱۹۔ کیا آپ مقررہ رقم سے زیادہ اپنے کپڑوں اور آرائش پر خرچ کرتی ہیں؟	۱	۲	۳
۲۰۔ جب کبھی آپ بازار سے چیزیں خریدنے جاتی ہیں تو کیا اپنے شوہر کو تحفہ دینے کے لیے بھی کوئی (چھوٹی سی، کم قیمت کی سہی) چیز لاتی ہیں۔	۳	۲	۱
۲۱۔ کیا آپ شوہر کو مجبور کرتی ہیں کہ وہ سماجی کاموں میں حصہ لے۔	۳	۲	۱
۲۲۔ کیا آپ اپنے بناؤ سنگھار میں محتاط رہتی ہیں؟	۳	۲	۱
۲۳۔ کیا آپ ایسی خوشبویات استعمال کرتی ہیں جو آپ کے شوہر کو پسند ہیں؟	۳	۲	۱
۲۴۔ کیا آپ اپنے شوہر کو اس کے دوستوں کے ساتھ باہر جانے دیتی ہیں؟	۳	۲	۱
۲۵۔ بفرضِ محال اگر آپ کی موجودہ شادی کسی وجہ سے ختم ہو جائے تو کیا آپ دوبارہ اپنے شوہر ہی سے شادی کرنا پسند کریں گی؟	۳	۲	۱

حاصل جمع:

شوہر اپنا جائزہ لیں

بیویاں عام طور سے جو شکایات بیان کرتی ہیں۔ وہ ذیل کے سوالات کے ذریعہ پیش کی جارہی ہیں۔ آپ بھی انہی ہدایات پر عمل کیجئے۔ اگر آپ کو ۵۰ سے کم نمبر ملتے ہیں تو سمجھ لیجئے کہ آپ کی بیوی کی شکایات بجا ہیں

	عموماً	کبھی کبھی	کبھی نہیں
۱۔ کیا آپ صبح ہی صبح جھنجلائے رہتے ہیں	۱	۲	۳
۲۔ کیا آپ اپنی بیوی کے پکائے ہوئے کھانوں کا مذاق اڑاتے ہیں۔	۱	۲	۳
۳۔ کیا آپ اپنی بیوی کی عادات کا مقابلہ اپنی ماں کی عادات سے کیا کرتے ہیں۔	۱	۲	۳
۴۔ کیا آپ اپنی بیوی کے چھوٹے چھوٹے کام انجام دینا بھول جاتے ہیں؟	۱	۲	۳
۵۔ کیا آپ خراٹے لینے کے عادی ہیں؟	۱	۲	۳
۶۔ جب آپ بیمار پڑتے ہیں تو کیا یہ چاہتے ہیں کہ آپ کی بیوی آپ کے نازاسی طرح اٹھائے جیسے وہ بچوں کے اٹھاتی ہے؟	۱	۲	۳
۷۔ کیا آپ اپنی بیوی کی انتظامی صلاحیتوں کا امتحان لیتے رہتے ہیں؟	۱	۲	۳

	عموماً	کبھی کبھی	کبھی نہیں
۸۔ کیا آپ مہمانوں کے سامنے اپنی بیوی کو کسی غلطی پر ٹوک دیتے ہیں؟	۱	۲	۳
۹۔ جب آپ کی بیوی کے عزیز آپ کے گھر آتے ہیں تو کیا آپ چڑ جاتے ہیں؟	۱	۲	۳
۱۰۔ جب آپ کے بچے ناپسندیدہ حرکتیں کرتے ہیں تو کیا اس کی ذمہ داری اپنی بیوی پر رکھتے ہیں؟	۱	۲	۳
۱۱۔ کیا آپ اپنی بیوی کو ایسے کپڑے پہننے پر مجبور کرتے ہیں جو آپ کو تو پسند ہیں لیکن اُسے اچھے معلوم نہیں ہوتے؟	۳	۲	۱
۱۲۔ کیا آپ اپنی غلطی کا اعتراف اپنی بیوی سے کر لیتے ہیں؟	۳	۲	۱
۱۳۔ اگر شام کو دفتر سے کہیں اور جانا پڑے۔ تو کیا آپ کسی نہ کسی ذریعہ سے اپنی بیوی کو مطلع کر دیتے ہیں؟	۳	۲	۱
۱۴۔ اگر آپ زیادہ مذہبی نہیں ہیں تو کیا اپنی بیوی کے سامنے بھی اپنے بے دینی کی باتیں کرتے ہیں؟	۱	۲	۳

۱۵۔ کیا آپ اپنی شادی کی سالگرہ منانا

	عموماً	کبھی کبھی	کبھی نہیں
بھول جاتے ہیں؟	۱	۲	۳
۱۶۔ جب آپ بازار سے اپنے یا بچوں کے لیے کچھ خریدنے جاتے ہیں تو کیا اپنی بیوی کے لیے بھی کوئی نہ کوئی چیز ضرور لاتے ہیں	۳	۲	۱
۱۷۔ کیا آپ اپنے مستقبل سے متعلقہ ارادوں کو اپنی بیوی سے بتاتے رہتے ہیں۔ اور اُسے بھی شریک رکھتے ہیں؟			
۱۸۔ جب آپ کی بیوی کی طبیعت مضمحل ہوتی ہے تو کیا آپ ہمدردی جتاتے ہیں؟	۳	۲	۱
۱۹۔ اگر آپ کی بیوی اپنے عزیزوں سے آپ کو ملانا چاہتی ہے تو کیا آپ اس کے ساتھ جانے سے گریز کرتے ہیں؟			
۲۰۔ جب آپ کی بیوی اپنی کسی سہیلی کے پاس جانا چاہتی ہے۔ اور بچوں کو لے جانا نہیں چاہتی تو کیا آپ بچوں کی دیکھ بھال کرنے سے انکار کر دیتے ہیں؟	۱	۲	۳
۲۱۔ کیا آپ اپنی آمدنی کے تصرف پر اپنی بیوی کا بھی اتنا ہی اختیار مانتے ہیں۔ جتنا آپ نے اپنے لیے محفوظ کیا ہے؟	۳	۲	۱

	عموماً	کبھی کبھی	کبھی نہیں
۲۲- اگر آپ کی بیوی کو موسیقی، رقص یا ایسے ہی کسی فن سے دلچسپی ہے تو کیا آپ اس کی مخالفت کرتے ہیں؟	۱	۲	۳
۲۳- اگر آپ دونوں کسی ایسی محفل میں گئے ہیں جہاں اور مرد بھی ہیں۔ تو کیا آپ یہ چاہیں گے کہ وہ کسی اور مرد سے بات بھی نہ کرے۔ اگر کوئی کھیل ہو رہا ہے تو کسی اور مرد کے ساتھ اس میں شریک نہ ہو؟	۱	۲	۳
۲۴- جن باتوں کو آپ نے اپنے لیے روا رکھا ہے۔ کیا انہی باتوں کو اپنی بیوی کے لیے ممنوع بنانا چاہتے ہیں۔ مثلاً سینما بینی وغیرہ؟	۱	۲	۳
۲۵- کیا آپ اپنی بیوی کا کسی سے تعارف کراتے وقت ایک خوشی، ایک غرور سا محسوس کرتے ہیں؟	۳	۲	۱

حاصل جمع =

آپ کی شکل و شباہت اور ظاہری حالت کی اہمیت

آپ دیکھنے میں جیسے بھی معلوم ہوتے ہیں۔ اس کا خاصا اثر آپ کی مقبولیت اور ذاتی اقتدار پر پڑتا ہے۔ لوگ سب سے پہلے آپ کی شکل و صورت اور لباس دیکھتے ہیں۔ اگر ان کو آپ کی ظاہری حالت بھلی نہیں معلوم ہوتی تو وہ آپ کے متعلق زیادہ جاننے کی زحمت اٹھانا گوارا نہیں کرتے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ بڑے اچھے فنکار ہوں۔ آپ کی گفتگو میں کشش ہو۔ آپ کو راز دار بننے کا ملکہ ہو، آپ بڑے عالم اور ذہین ہوں اور اٹومک تھیوری جیسے دقیق مسئلہ پر سیر حاصل تبصرہ کر سکتے ہوں لیکن اگر آپ دیکھنے میں اچھے نہیں ہیں۔ اگر آپ کی قربت سے دوسرے لوگ خوش نہیں ہوتے۔ تو بہتوں کو آپ کی ان صفات کا کبھی علم ہی نہیں ہوگا ممکن ہے آپ اسے بے انصافی سمجھتے ہوں۔ اور یہ ہے بھی کچھ یونہی سی بات۔ لیکن سچ بتائیے کیا آپ خود بھی ایسا ہی نہیں کرتے؟

ہم میں سے بہتوں کو یہ معلوم ہی نہیں کہ ہم دوسروں کو کیسے نظر آتے ہیں۔ جس طرح ہمیں اپنی آواز کی صحیح نوعیت کا پتہ نہیں ہوتا۔ صرف قیاس آرائی کرتے ہیں اسی طرح ہم قیاس سے یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ ہم دوسروں کو کیسے نظر آتے ہوں گے ہم آئینہ میں اپنے کو جیسے نظر آتے ہیں۔ ویسے دوسروں کو نظر نہیں آتے۔ یہ ہم کو مشکل ہی سے یقین آتا ہے کہ ہمارا جسم بھدا اور موٹا ہو چکا ہے۔ ہمارے بالوں میں سفیدی جھلکنے لگی ہے۔ ہمارے کپڑوں میں ہم رنگی نہیں۔ ہم یہی سمجھتے ہیں کہ

ہم اب بھی ویسے ہی طرحدار اور دلکش شخصیت کے مالک ہیں۔ جیسے چند سال پیشتر تھے۔ اور ہمارے دوست ہماری تعریفیں کرتے تھے۔

کبھی کبھی ہمارے دل کو بہت ٹھیس پہنچتی ہے جب ہم اپنے کسی دوست کو کسی اور سے اپنے متعلق باتیں کرتے سنتے ہیں۔ ہم دل میں سوچتے رہ جاتے ہیں "لیکن میں تو ایسا نہیں ہوں" یا ہم جب اپنا فوٹو دیکھتے ہیں تو کہہ اٹھتے ہیں کہ یہ تصویر تو کچھ اچھی نہیں آئی یا جب اپنے کپڑے سلواتے ہیں۔ اور چند سال پیشتر کی پیمائش بتاتے ہیں تو درزی دبی زبان سے کہہ دیتا ہے کہ یہ پیمائش اب ٹھیک نہیں ہو گی، یا جب ہم بھڑکیلے کپڑے پہنتے ہیں۔ تو کوئی دوست کہہ دیتا ہے کہ زندہ دل تو تم ہو اس عمر میں بھی ایسے کپڑے پہنتے ہو۔ یقین کیجیے۔ اپنے متعلق ایسے کلمات سن کر ہمارے دل پر ایک چوٹ سی لگتی ہے۔ بعض لوگ جھنجھلا کر کہہ دیتے ہیں کہ ان کو اپنی صورت وشکل کی پروا نہیں ہے۔

بعض لوگوں پر ان باتوں کا الٹا اثر پڑتا ہے۔ وہ اپنی کمیوں کو بڑھا چڑھا دیتے ہیں۔ اگر کوئی شخص اوسط قد سے کچھ چھوٹا ہے تو وہ اپنے کو بہت پستہ قد سمجھتا ہے اگر کسی کی ناک ذرا سی لمبی ہے تو وہ اپنی ناک سے چڑنے لگتا ہے اور ہر وقت اس کے غم میں ڈوبا رہتا ہے۔ اگر نئے کپڑوں کے زیادہ جوڑے مہیا نہیں ہو پاتے تو اپنے کو مفلوک الحال سمجھنے لگتے ہیں۔ یا اگر ان کے سر کے بال گرنے لگتے ہیں۔ تو ٹھنڈی سانس لے کر سوچتے ہیں کہ اب کبھی کوئی عورت انہیں پسندیدہ نگاہوں سے نہیں دیکھے گی

اور ایسے ہی غلط نظریات میں پھنس کر ہم اپنی صورت شکل سے غافل ہوتے جاتے ہیں۔ اور سوچتے ہیں کہ غافل نہ ہوں تو اور کیا کریں۔ ہماری توجہ سے یہ شکل

بدل تو سکتی نہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم اپنی ظاہری شکل و صورت کو سنوارنے کی کوشش کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے چہرہ کی عدم کشش کا خیال ہے تو نہ بھولئے کہ ہالی وڈ کی شاندار اداکارہ بھی کیمرہ کے سامنے آنے سے قبل میک اپ سے اپنے چہرہ کو درست کراتی ہے۔ حسین سے حسین اداکارہ بڑی محنت سے اپنے جسم کو پرکشش بناتی ہے گھنٹوں بال سنوارنے میں صرف کرتی ہے۔ اور حسین رہنے کے طریقوں پر عمل کرتی ہے۔ پھر آپ کیوں دل توڑتی ہیں۔ آپ کی طرح ہزاروں عورتیں کوئی خاص صورت شکل کی مالک نہیں لیکن پھر بھی وہ اپنے حلقوں میں بہت مقبول ہیں۔ صرف اس لیئے کہ وہ اپنے کو خوبصورت ظاہر کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہیں۔

آپ دوبارہ آئینہ میں اپنی صورت شکل پر نگاہ ڈالئے بہتر یہ ہوگا کہ آپ کسی اور شخص سے اپنے متعلق صحیح صحیح باتیں معلوم کریں۔ آپ بہت سی ایسی باتیں سنیں گے جو آپ کو پسند نہیں آئیں گی۔ اور اگر آپ ٹھنڈے دل سے ایسی باتوں کو سن سکتے ہیں تو آپ کو آئینہ میں ایسی باتیں نظر آئیں گی جو آپ کو پسند نہیں ہیں۔ اور رفتہ رفتہ یا اچانک آپ کو یہ احساس ہو جائے گا کہ آپ کی شکل و صورت دوسروں سے خوشگوار تعلقات قائم کرنے میں کتنی مانع رہی ہے ممکن ہے آپ کو ہنسی بھی آئے کہ کتنی چھوٹی چھوٹی باتوں کی وجہ سے آپ اب تک مقبول نہیں ہو پاتے۔ ایسی باتیں جو آپ کی ذراسی کوشش سے درست ہو سکتی ہیں۔ مثلاً کپڑوں کی نامناسبت جھکے ہوئے شانے ویران اور اجڑے ہوئے بال۔

اگر آپ تجارت کرتے ہوتے تو اپنی بنائی ہوئی اشیاء کو خراب ڈبوں میں بند

کر کے بھیجتے ہوئے گھبراتے۔ آپ پیکنگ پر خاص توجہ دیتے۔ کیونکہ آپ کو یقین ہوتا کہ لوگ اس طرح آپ کی اشیاء کو زیادہ شوق سے خریدیں گے۔

آپ کے لیے اپنے سے قیمتی اور عزیز شے کیا ہوگی۔ اور کس سودے میں سب سے زیادہ فائدہ ہوگا؟ پھر کب تک یونہی ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہیں۔ اپنی ظاہر شکل وصورت کو سنوارنا اور دلکش بنانا کب شروع کریں گے۔ یقین جانئے کہ لوگوں کو واقعی آپ کی ضرورت ہے۔ پھر آپ کو خود حیرت ہوگی کہ آپ دوسروں سے کیسے اچھے تعلقات پیدا کر لیتے ہیں جس سے ملتے ہیں وہ آپ کا دم بھرنے لگتا ہے اور آپ کو اپنا دوست کہہ کر فخر محسوس کرتا ہے۔

اپنے کپڑوں پر خاص توجہ دیجئے

لوگوں کی نگاہیں سب سے پہلے آپ کے کپڑوں پر پڑتی ہیں۔ رفتار گفتار اور طور وطریق کے بعد کپڑے ہی آپ کی شخصیت کی نمائندگی کرتے ہیں۔ یقین نہ آتا ہو تو کسی جگہ ملازمت کی درخواست دے کر دیکھئے جب انٹرویو کے لیے بلایا جائے تو انمل بے جوڑ اور نامکمل کپڑے پہن کر جائیے آپ کو ہرگز ہرگز ملازمت حاصل کرنے میں کامیابی نہ ہوگی۔ اگر آپ نو عمر لڑکی ہیں اور آپ کی منگنی ہو چکی ہے تو اپنی ہونے والی ساس کو دعوت میں مدعو کیجیے اور بے ڈھنگے کپڑے پہن کر، زیورات میں لد کر اس کے سامنے چلی جائیے وہ یہ سوچنے پر مجبور ہو جائے گی کہ کہیں اس کا لڑکا آپ کے ساتھ شادی کر کے غلطی تو نہیں کر رہا ہے

کپڑے آپ کی شخصیت اور کردار کی نمائندگی کرتے ہیں۔ اس کا بہترین ثبوت

آپ کو اداکاروں میں ملے گا۔ یہ اداکار کسی خاص کردار ادا کرنے کے لیے جتنی توجہ اپنے کپڑوں پر دیتے ہیں، اتنی توجہ کردار کے مکالمات یاد کرنے میں صرف کرتے ہیں۔ آپ خود بھی کسی کے کپڑے دیکھ کر اس کے ماحول، اس کی تعلیم، اس کے پیشہ کے متعلق قیاس آرائی کرتے ہیں۔

آخر کپڑوں میں ایسی کیا بات ہے

اپنے جیسے دوسرے افراد کو دیکھ کر کوئی شخص اپنے لئے کپڑوں کا انتخاب کرتا ہے۔ آپ کو کالج کی زیادہ تر لڑکیاں ایک جیسے لباس میں نظر آئیں گی۔ ایسی بہت کم لڑکیاں ہونگی جن میں مختلف کپڑوں کو پہننے کی ہمت ہوتی ہے۔ کوئی مرد کتنا ہی لاپروا کیوں نہ ہو، اگر اسے کسی دعوت میں شریک ہونے کا دعوت نامہ ملا ہے، اور دعوت نامہ میں قومی لباس پہن کر شریک ہونے کی استدعا کی گئی ہے تو وہ لاکھ ناک بھویں چڑھائے وہ قومی لباس پہننے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کو دیکھنے کے ساتھ ہی یہ سمجھ لیں کہ آپ کس پیشہ سے تعلق رکھتے ہیں، آپ کی تعلیم کتنی ہے، آپ کی آمدنی کتنی ہے۔ تو اسی مناسبت سے کپڑے بھی استعمال کیجیے۔ بعض لوگ محض اپنی انفرادیت جتانے کے لیے دوسروں سے مختلف کپڑے پہنتے ہیں۔ ان کا یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ انفرادیت کا تعلق آپ کے خیالات اور طرز گفتار سے ظاہر ہوگا۔ لوگوں سے مختلف کپڑے پہننے میں نہیں۔

لارڈ چیسٹر فیلڈ نے اپنے بیٹے سے کہا تھا "اور دیکھو بیٹے۔ اپنے کپڑوں پر خاص توجہ دینا جیسے تمہارے ہم عمر لڑکے کپڑے پہنے ہوں ویسے ہی تم بھی پہننا۔ تمہارے کپڑوں کو دیکھ کر کوئی یہ نہ کہہ پائے کہ تم حد سے زیادہ لاپرواہی برتتے ہو۔ یا اپنا زیادہ وقت کپڑوں کے انتخاب اور ان کی سلوائی میں ضائع کرتے ہو——"

پہلے یہ فیصلہ کیجیے کہ آپ دوسروں کی نگاہوں میں کیا بننا چاہتے ہیں؛ اور پھر اسی اعتبار سے اپنے لیے کپڑوں کا انتخاب کیجیے زیادہ تر لوگ تعلیم یافتہ، مہذب اور اچھے ذوق کے افراد کو پسند کرتے ہیں۔ آپ ان کے اس تقاضہ کو کیوں پورا نہیں کرتے ایسے کپڑوں کو بنانے میں زیادہ روپیہ کا خرچ بھی نہیں ہے۔ یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ آپ کس قسم کے کپڑے پہن کر اچھے نظر آسکتے ہیں۔ یا بات تجربہ اور مشاہدہ سے معلوم ہو سکتی ہے۔

لباس کے انداز زمانہ کے مذاق کے ساتھ بدلتے رہے ہیں۔ زمانہ کا ساتھ دینے والے اسی مناسبت سے اپنے کپڑوں میں بھی تبدیلی کرتے رہے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ہم کپڑے صرف اس لیے نہیں پہنتے کہ موسم گرم و سرد سے محفوظ رہیں۔ کپڑے دلکشی پیدا کرنے کے لیے بھی پہنے جاتے ہیں۔ دلکشی کا معیار ہر ملک میں مختلف ہے۔ آپ جس خطہ زمین رہتے اسی کے معیار کے مطابق کپڑے پہنیے۔ اور ان اصولوں کو فراموش نہ کیجیے۔

۱۔ اپنے لئے ایسا لباس منتخب کیجیے جو آپ کی روزمرہ زندگی کے مطابق ہو۔ کپڑوں کے انتخاب میں اپنی عمر کا بھی لحاظ رکھئے۔ یہ دیکھئے کہ موسم کیسا ہے۔ آپ کو کس جگہ جانا ہے غم کا موقع ہے یا خوشی کا۔ اور آپ کی آمدنی اس کی متحمل ہو سکتی ہے یا نہیں!

۲۔ کپڑوں میں رنگوں کی یکسانیت اور موزونیت کا خیال رکھئے۔ ایسا نہ ہو کہ آپ کسی ایسے رنگ کے ساتھ ایسا رنگ شریک کرلیں جو اس سے جوڑ ہی نہ کھاتا ہو۔

۳۔ لباس کے وقتی فیشن کو نظر انداز کیجیے۔ اگر عام طور سے لوگ کسی فیشن کو اپنا لیتے ہیں۔ تو آپ بھی اپنائیے

۴۔ اپنے کپڑوں سے زیادہ اپنی طرف توجہ مبذول کرانے کی کوشش کیجیے۔ کپڑے

ایسے ضرور پہنئے کہ لوگ یہ کہیں "آپ بڑے اچھے معلوم ہو رہے ہیں"۔ یہ نہ کہیں "آپ کے کپڑے بہت اچھے ہیں"۔

۵۔ اگر کپڑوں کا کوئی نیا انداز آپ پر جچتا نہیں تو اس کو اختیار کرنے سے گریز کیجئے کسی فیشن کو محض اس لیے نہ اپنائیے کہ سب سے جالیہ فیشن ہے۔

۶۔ آپ آداب محفل کا جتنا خیال رکھیں، اتنا ہی اپنے کپڑوں کی حالت کا بھی خیال رکھئے لوگ یہ پسند نہیں کرتے کہ آپ کی شیروانی کے بٹن ٹوٹے ہوئے ہیں۔ کالر پھٹا ہوا ہے اور دوپٹہ پر دھبے پڑے ہیں۔ یا جمپر میں جہاں بٹن لگانا چاہیئے۔ تاگا بندھا ہوا ہے۔

صرف عورتوں کے لیے

عورتیں مردوں کے مقابلہ میں زیادہ وضع قطع کے کپڑے پہن سکتی ہیں۔ لیکن اسی مناسبت سے ان سے غلطیاں بھی زیادہ سرزد ہوتی ہیں۔ ہر سال اور ہر موسم کے کپڑوں کا فیشن اتنا زیادہ بدلتا رہتا ہے کہ وہ شش و پنج میں پڑ جاتی ہیں کہ انہیں کیا خریدنا چاہیئے اور کیا نہیں۔ ان سے یہ کہا جاتا ہے کہ ایسے کپڑے پہنو جو تمہارے مردوں کو پسند ہوں اور جب وہ ایسے کپڑے پہنتی ہیں تو کہا جاتا ہے ایسے کپڑے پہنو جو دوسری عورتوں کے مقابلہ میں اچھے ہوں۔ ایک ہفتہ کسی مشہور ہستی کے سادے کپڑوں سے متاثر ہو کر وہ سادے کپڑے بنانے کا ارادہ کرتی ہیں اور دوسرے ہفتہ کسی فلم کی ہیروئن کی شہرت سن کر اُس جیسے زرق برق ملبوسات بنانے کی فکر کرتی ہیں کبھی ان سے کہا جاتا ہے کہ وہ کپڑے خریدو جن کی تمہیں ضرورت ہے۔ جب کپڑے خریدنے نکلتی ہیں تو ایسے کپڑے خرید لاتی ہیں جن کی انہیں ضرورت نہیں ہوتی اور اس

طرح اپنی مظلوم نسائیت کو تسلی دیتی ہیں۔

لیکن وہ عورت، جسے کپڑے پہننے کا ایک خاص سلیقہ، ایک خاص ڈھنگ آتا ہے۔ وہ اس کشمکش میں مبتلا نہیں ہوتی وہ جانتی ہے کہ صرف کپڑے ہی اس کی دلکشی کی ضمانت نہیں ہیں۔ وہ جذبات کی رو میں بہہ کر ایسے کپڑے نہیں خریدتی جو اس کی وضع قطع کو بگاڑ کر رکھ دیتے ہیں۔ اور اس وقت تک کسی فیشن کو اختیار نہیں کرتی جب تک اسے اپنے لئے مناسب نہ سمجھے وہ دوسری مشہور عورتوں کی طرح کپڑے پہن کر اپنی انفرادیت کو ٹھیس نہیں پہنچاتی۔ اس کی تو خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ وہی نظر آئے، کوئی اور نہ سمجھی جائے۔ اور نہ یہ چاہتی ہے کہ دوسری عورتوں سے مختلف کپڑے پہن کر یا زیادہ زرق برق ملبوسات زیب تن کر کے لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائے۔ اس سے بھی کئی بار غلطیاں ہوتی ہیں اور ان غلطیوں کی وجہ ہی سے اس کا ذوق نکھر چکا ہے، وہ اپنے کپڑوں کو کبھی اپنی شخصیت پر حاوی ہونے نہیں دیتی۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ اس کی قربت سے خوش ہوتے ہیں اس سے باتیں کرنے کے شائق ہوتے ہیں۔

اس کے پاس کپڑوں کی بھرمار بھی نہیں ہوتی۔ مناسب تعداد میں کپڑے ہوتے ہیں جو ہر موقع محل کے لیے اُسے جاذب نظر بنانے کے لیے کافی ہیں اگر اچانک اسے کسی شادی میں شریک ہونا پڑتا ہے تو وہ آخری لمحات میں کپڑے بنانے کی فکر میں پریشان نہیں ہوتی۔ اس کے پاس ایک دو جوڑے ایسے ضرور ہوتے ہیں جو شادی بیاہ کے موقعوں پر پہنے جا سکتے ہیں۔ ایسے کپڑے وہ بڑی احتیاط سے سیتی ہے یا سلواتی ہے۔ ان میں کوئی کمی نہیں ہوتی۔ یہ کپڑے بھی قیمتی ہوتے ہیں۔

وہ بار بار سستے کپڑے بنوانے سے زیادہ ایک بار اچھے کپڑے بنانا پسند کرتی ہے۔ ان کپڑوں کو وہ کئی سال تک پہنتی ہے۔

کپڑوں کے علاوہ وہ اپنے سنگھار پر بھی پوری توجہ دیتی ہے۔ وہ جانتی ہے کہ کپڑے کتنے ہی قیمتی اور دلکش کیوں نہ ہوں اگر ان کو ایک ایسی عورت پہنتی ہے جس کے بال اُجڑے ہوئے ہوں۔ دانت میلے ہیں۔ ناخنوں میں گندگی بھری ہے تو یہ کپڑے اس عورت کو دلکش نہیں بناتے۔

وہ جانتی ہے کہ جتنی وہ اپنے کپڑوں پر اور بناؤ سنگھار پر توجہ دے گی، لوگ اسے آسودہ حال اور مطمئن سمجھیں گے۔ ایک مرتبہ پوری توجہ سے کپڑے پہن کر اور بناؤ سنگھار کر کے وہ محفل میں جاتی ہے اور پھر وہاں اپنے کپڑوں کو بھول جاتی ہے یہ نہیں ہوتا کہ وہ دوسری عورتوں میں بیٹھ کر اپنے بالوں کے متعلق پریشان رہے کہ کہیں اس کے بال بگڑ تو نہیں گئے ہیں۔ اس کے کپڑوں میں سلوٹیں تو نہیں پڑ گئی ہیں۔ نہیں۔ وہ اپنی دلکش صفات پر توجہ دیتی ہیں تاکہ جو کوئی بھی اسے دیکھے اس سے متعارف ہونے کا آرزو مند ہو جائے اور چونکہ وہ مطمئن ہو گی اس لیے نفسیاتی طور پر وہ دوسروں میں دلچسپی لے گی اور متعارف ہونے والی عورتیں اس کو اپنا دوست بنانے کی فکر کرنے لگیں گی۔ نتیجہ یہ ہو گا کہ اس کی اپنی تمام آرزوئیں پوری ہوتی رہیں گی۔ اُسے اپنے شوہر کی محبت بھی ملے گی اور دوسری عورتوں کی پسندیدگی بھی۔

صرف مردوں کے لیے

مردوں کے کپڑے عورتوں کے مقابلہ میں سادہ ہوتے ہیں۔ اور ان میں

اتنی تیزی سے انقلاب بھی رونما نہیں ہوتا۔ اس لیے جب کوئی مرد جاذب نظر کپڑے پہننے سے قاصر رہتا ہے تو تعجب ہوتا ہے۔

کچھ صدیاں پہلے مردوں کے کپڑے بھی بڑے رنگین ہوتے تھے لیکن رفتہ رفتہ وہ سادے ہوتے چلے گئے اور اس حد تک سادہ ہوئے کہ ہر مرد ان کو اختیار کر سکتا ہے لیکن مرد ایک بنیادی غلطی کرتے ہیں۔ وہ عورتوں کی طرح اس بات کا خیال نہیں رکھتے کہ کون سا رنگ ان کی رنگت سے میل کھاتا ہے اور اچھا معلوم ہوتا ہے وہ رنگوں کے انتخاب میں بڑی لاپرواہی کا ثبوت دیتے ہیں، کسی کو کسی رنگ کی شیروانی یا سوٹ پہنے دیکھ کر اپنے لیے بھی وہی رنگ منتخب کر لیتے ہیں۔ اور سوچتے ہیں کہ جیسا وہ شخص ان کپڑوں میں اچھا معلوم ہو رہا تھا، وہ بھی اچھے معلوم ہوں گے۔

ملبوسات کے ایک ماہر کا خیال ہے کہ مرد بھی کپڑوں کے متعلق بہت محتاط ہوتے ہیں۔ لیکن عورتوں کی طرح وہ اس کا اعتراف کرنا پسند نہیں کرتے۔ اگر سفید قمیص پر نیلی ٹائی اچھی معلوم ہوتی ہے تو وہ نیلی ٹائی تو باندھیں گے لیکن اس کو گوارا نہیں کریں گے کہ ان کے پورے لباس میں ہم رنگی ہو اور ان کے بالوں کے رنگ اور آنکھوں کے رنگ اور رنگت کی مناسبت ہو۔

اسی ماہر ملبوسات نے چند اصول مرتب کئے ہیں۔

۱۔ سیاہ آنکھوں والے مردوں کو گہرا گھتی رنگ پسند کرنا چاہیئے۔ گہرا نیلا

۲۔ جب بال پکنے لگیں تو کبھی رنگ کم چھوڑ کر بھورے اور فاختئی رنگ کو پسند کرنا

چاہیئے۔ اگر ان کی رنگت صاف ہے تو گہرا نیلا رنگ بھی اچھا معلوم ہوتا ہے۔

۳۔ اوسط قد اور اوسط جسم کے مرد کو ڈبل بریسٹڈ کوٹ پہننا چاہیئے۔

۴۔ پستہ قد کے مرد کو سنگل بریسٹڈ کوٹ پہننا چاہیئے۔

۵۔ موٹے مرد کو موٹے کپڑے پہننے سے گریز کرنا چاہیئے۔ اسے ایسے کپڑے منتخب کرنا چاہیں جو کھردرے نہ ہوں۔ کپڑوں پر توجہ دینے کے معنی یہ نہیں ہیں کہ آپ اپنی شخصیت کو ان میں گم ہو جانے دیں۔ کپڑوں کے علاوہ اپنے بالوں پر بھی توجہ دیجیے اگر آپ شیو کرتے ہیں۔ تو شیو کر کے کیس جائیے جوتوں پر چمکدار پالش کیجیے۔

سیدھے بیٹھئے، سیدھے کھڑے ہوئیے

یہ نہ بھولئے کہ ان قیمتی، دلکش ملبوسات کے نیچے آپ کا جسم ہے اگر آپ اپنے جسم کے متعلق لاپروائی سے کام لیں گے تو یہ کپڑے آپ کو جاذب نظر نہ بنا سکیں گے۔ اور صرف یہی نہیں ہوگا۔ اگر آپ کا جسم صحت مند عادات کا عادی نہیں ہے تو آپ کے ساتھ بیٹھنے اٹھنے والے بھی آپ کی قربت سے لطف اندوز نہ ہوں گے۔ وہ شخص جو بیٹھنے، اٹھنے چلنے کے سلیقوں سے واقف نہیں ہے اس میں جسمانی کشش کبھی پیدا نہ ہوگی۔

اس کی قدر تو وہی لوگ جانیں جو زیادہ تر لوگوں کی نگاہوں کے سامنے کام کرتے ہیں۔ امریکہ اور یورپ میں ملبوسات کی ماڈل لڑکیاں ہوتی ہیں جو کپڑے پہن کر ان عورتوں کے سامنے آتی ہیں جو کپڑے خریدنا چاہتی ہیں۔ ان لڑکیوں کو بڑی محنت کرنی پڑتی ہے بیٹھنے اُٹھنے، چلنے پھرنے کے سلیقے سکھائے جاتے ہیں۔ پھر ان کو ملازمت دی جاتی ہے۔ اس حقیقت سے فلم کی اداکار لڑکیاں بھی واقف ہیں۔ وہ اپنے جسم کے

دلکش انداز سے آپ پر اپنی خوبصورتی کا سکہ جما دیتی ہیں۔ خواہ وہ خوبصورت نہ ہوں
آپ کے طور و طریق اور انداز آپ کی شخصیت میں چار چاند لگا دیتے ہیں۔ اگر آپ اپنے کو اچھی طرح پیش کرتے ہیں تو دیکھنے والے پہلی ہی نظر میں آپ کو پسند کرنے لگتے ہیں۔ آپ اس سے لب ہلائے بغیر یہ کہہ دیتے ہیں کہ آپ اس شخصیت کے مالک ہیں، جسے وہ پسند کرتا ہے۔ آپ کے چوڑے چکلے شانے اور اٹھا ہوا سر یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ وقار کی دولت سے مالا مال نہیں۔ آپ جب ٹھہری ہوئی نگاہوں سے اس کی طرف دیکھتے ہیں تو وہ یقین کر لیتا ہے کہ آپ پر اعتماد بھی کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کے شانے جھکے ہوئے ہیں۔ گردن جھکی ہوئی ہے تو آپ میں خود اعتمادی کی کمی ظاہر ہوتی ہے۔ اور جہاں یہ احساس دوسرے شخص کو ہوا، وہ آپ کو پسند کرتے ہوئے ہچکچائے گا۔ آپ گویا اس سے یہ کہہ دیتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی سے بیزار ہیں۔ اپنے کام اور پیشہ سے نالاں ہیں اور ان لوگوں سے خوش نہیں ہیں جن کے ساتھ رات دن رہتے ہیں۔ اس سے آپ کی ہیجانی کیفیت کا پتہ چلتا ہے الفرڈ ایڈلر نے یہ علامت ان لوگوں میں پائی تھی جو احساس کمتری کا شکار تھے ایڈلر نے بڑی عجیب عجیب عادات کا مشاہدہ کیا تھا۔ یہ لوگ ایسے بے ڈھنگے انداز سے چلتے تھے دنیا نے ان کو ٹھوکر ماری ہے۔ رات کو سوتے تھے تو ہاتھ پیر سمیٹ کر، گویا وہ اپنی ماں کے بطن میں واپس چلے جانے کے آرزومند تھے۔

ہمارے دوست اور ساتھ رہنے والے عزیز ہماری جسمانی عادات میں کوئی برائی نہیں پاتے جس طرح وہ اور کمیوں کو نظرانداز کرنے کے عادی ہو

جاتے ہیں۔ ان پلکوں پر بھی ان کی نگاہیں نہیں پڑتیں۔ لیکن جب کوئی اجنبی ہم سے ملاقات کرتا ہے۔ تو ہماری ایسی عادات دیکھ کر اچھی رائے قائم نہیں کرتا۔ ان عادات کا ہماری زندگی کے اہم اقدامات پر بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً ملازمت کرنے میں دشواری ہوتی ہے انٹرویو کرنے والے سب سے پہلے یہی دیکھتے ہیں کہ آپ کیسے باتیں کرتے ہیں، کیسے چلتے ہیں، کیسے بیٹھتے ہیں اگر ملازمت مل بھی جاتی ہے تو ترقی نہیں ملتی۔ ترقی اسی کو ملتی ہے جو خوش گفتار خوش رفتار اور خوش سلیقہ ہوتا ہے۔ اعلیٰ ملازمت دینے والے کمیشن کے ایک ممبر کا کہنا ہے کہ امیدوار جس انداز سے کمرہ میں داخل ہوتا ہے، بیٹھتا ہے باتیں کرتا ہے، صرف اس سے ہم یہ سمجھ لیتے ہیں کہ وہ مردہ دل ہے یا زندہ دل۔ مستعد ہے یا کاہل۔ اس کسوٹی پر پرکھنے کے بعد ہم اس کا انٹرویو لیتے ہیں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے متعلق غلط رائے قائم نہ کی جائے تو اپنے شانوں کو سیدھا رکھنے کی عادت ڈالیے۔ اس کے معنی یہ نہیں کہ ایسے اکڑ کر بیٹھیں کہ دیکھنے والوں کو ہنسی آئے یا اس انداز سے سڑک پر چلیں جیسے غنڈے سینہ تان کر چلتے ہیں۔

آپ ذیل میں دی ہوئی ورزش پر عمل کیجئے۔

۱۔ ایک قد آدم آئینہ کے سامنے کھڑے ہوئیے اور اپنی جسمانی حالت کو بغور دیکھیے۔

۲۔ دیوار سے پیٹھ لگا کر کھڑے ہو جائیے۔ آپ کے دونوں پیروں کے درمیان دو انچ کا فاصلہ ہو۔

۳۔ اپنے کولہوں، شانوں اور سر کے پچھلے حصہ کو دیوار سے مس کیجئے۔

۴۔ سیدھے کھڑے رہئے اور کوشش کیجئے کہ آپ کا سر چھت تک پہنچ جائے۔

(یہ ممکن تو نہیں ہے لیکن اس سے مراد زیادہ سے زیادہ سیدھا کھڑا ہونا ہے)

۵۔ ایک گہری سانس کھینچئے کہ آپ کا سینہ پھول جائے۔ شانے یونہی رہیں۔ اپنے سینہ کو اتنا پھلانے کی کوشش کیجئے کہ وہ ٹھوڑی سے مس ہونے لگے۔ لیکن خیال یہ رکھئے کہ آپ کی ٹھوڑی نہ جھکے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچئے۔

۶۔ اسی انداز سے قدآدم آئینہ کے سامنے جائیے۔ آپ اپنے میں زمین آسمان کا فرق پائیں گے۔ اسی انداز کو دن بھر اختیار رکھنے کی کوشش کیجئے۔ پہلے ایک دو دن تک تو آپ بڑا عجیب سا معلوم ہوگا لیکن آپ کے جسم کو اسی انداز کی عادت پڑ جائے گی اور اسی میں آرام ملے گا۔ ہمیں اس حقیقت سے انکار نہیں کہ کبھی کبھی آپ اپنے پرانے انداز کے سامنے ہتھیار ڈال دیں گے۔ آپ کو ایسا معلوم ہوگا کہ نیا انداز اختیار کر کے آپ کشش ثقل پر دباؤ ڈال رہے ہیں۔ لیکن ہم ثقل کو جھٹلا سکتے ہیں۔ بشرطیکہ ہمیں اپنے مستقبل کی لوگی ہو۔

سیدھے بیٹھنے اور سیدھے کھڑے ہونے سے آپ کو بے شمار فائدے ہوں گے۔ آپ کا دوران خون ٹھیک ہوگا اور ہاضمہ کے نظام میں کوئی خرابی پیدا نہ ہوگی۔ آپ گہری سانس لے سکیں گے۔ آپ کا دماغ زیادہ یکسوئی سے کام کر سکے گا آپ زیادہ عرصہ تک جوان رہ سکیں گے اور یہ تمام باتیں ایسی ہیں جو زندگی میں اطمینان اور خوشی پیدا کرتی ہیں۔

بیٹھنے، اٹھنے، چلنے پھرنے کے انداز کی خرابیوں کی کئی ایسی وجوہ ہیں۔

جن پر آپ بہ آسانی قابو پا سکتے ہیں۔ مثلاً اگر زیادہ دیر تک جاگیں گے تو آرام سے بیٹھ نہیں پائیں گے اگر زیادہ محنتی کام کریں گے اور آرام نہیں کریں گے تو آپ کے شانے جھکے رہیں گے ممکن ہے کہ آپ جو جوتا پہنے ہوتے ہیں۔ وہ تنگ ہو یا زیادہ اونچا ہو (اونچی ایڑی کی چپلیں اور سینڈل عورتوں کو بہت بے قرار رکھتی ہیں) ممکن ہے کہ آپ جس قسم کی ملازمت کرتے ہیں اس کی وجہ سے گھٹنوں جھکے بیٹھے رہتے ہیں۔ اور اب یہی عادت بن گئی ہے اس کے لیے پیرنا ایک اچھا تدارک ہے اگر رات کو نامناسب روشنی میں پڑھیں گے، اگر ایک ہی ہاتھ میں بھاری تھیلہ لٹکائے رہیں گے اگر نیچی کرسی پر بیٹھیں رہیں گے تو آپ کے طور وطریق پر گہرا اثر پڑے گا۔ دیکھئے کہ کہیں یہی باتیں تو آپ کی جسمانی خامیوں کی ذمہ دار نہیں ہیں۔

ایک مرتبہ صحیح انداز معلوم کرنے کے بعد آپ کو صرف اس بات کا خیال رکھنا پڑے گا کہ آپ ان کو اپناتے رہیں۔ آپ مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کیجیے۔

۱۔ سیدھے بیٹھئے، سیدھے چلئے، سیدھے کھڑے ہوئیے۔ آپ فطرتاً آرام سے بیٹھنا چاہتے ہیں۔ اور ٹیک لے کر کھڑا ہونا چاہتے ہیں۔ لیکن اپنی فطرت کو اپنی عادت نہ بنائیے

۲۔ جسم میں توازن برقرار رکھئے۔ جسم کا سارا بوجھ نہ ایڑھیوں پر ڈالئے۔ نہ پنجوں پر۔ یہ بوجھ تقسیم کر دیجئے۔

۳۔ اپنے پیٹ کو باہر نہ نکلنے دیجئے۔ گہری گہری سانس لے کر اندر کی طرف کھینچنے کی عادت ڈالئے۔

۴۔ پیروں کو سیدھا رکھئے۔

۵۔ اپنی پیٹھ کو سیدھا رکھئے۔ ریڑھ کی ہڈی میں تین خم ہیں۔ خیال رکھئے کہ ان میں اتنی لوچ موجود رہے کہ پیٹھ دکھنے نہ لگے۔

۶۔ اچھے انداز کا تصوری خاکہ بنائیے۔ سب سے نگاہیں ملا کر باتیں کیجیے اور ان اصولوں کو یاد رکھئے

مجلسی آداب کا خیال رکھئے

اچھے کپڑے، نشست و برخاست کے اچھے انداز اور اچھی جسمانی عادتوں پر پانی پڑ جاتا ہے۔ اگر آپ آداب محفل سے واقف نہیں ہیں۔ خوبصورت سے خوبصورت لڑکیاں محض اس لیے پسندیدہ نگاہوں سے دیکھی جاتی ہیں کہ ان کو ناخن کاٹنے یا ہونٹ چبانے یا ایسی ہی کوئی خراب عادت ہوتی ہے یا کچھ وجیہہ نوجوانوں میں انگلیاں چٹخانے، ہونٹ چبانے، پیر ہلانے کی عادت ہوتی ہے اور اسی لیے وہ مقبول نہیں ہو پاتے۔

ان میں اکثر ایسی حرکتیں ہیں، جن کا علم ایسی لڑکیوں اور نوجوانوں کو نہیں ہوتا لیکن اگر ان کو یہ معلوم ہو جائے کہ ان سے ان کی دلکشی کو کتنا صدمہ پہنچتا ہے۔ تو وہ خود حیران رہ جائیں اور سوچنے پر مجبور ہو جائیں کہ ان کے دوست کیوں بیزار رہتے ہیں اور اجنبی تعارف کے بعد بے چین رہتے ہیں اور کوئی ان کی قربت کو پسند نہیں کرتا۔

آپ آئینہ میں بغور دیکھئے۔ آپ کو تو کوئی ایسی عادت نہیں ہے؟ کیا آپ اپنی

آنکھیں جھپکاتے رہتے ہیں؟ اپنے ہونٹ چباتے ہیں۔ کاندھے اچکاتے ہیں۔ بھویں مٹکاتے ہیں۔ ناخن چباتے ہیں۔

اگر ایسی کوئی مکروہ عادت کا شکار ہیں تو اس کو جلد سے جلد دور کرنے کی کوشش کیجیے ظاہر ہے کہ آپ کو ان سے نجات حاصل کرنے میں دشواری ہو گی لیکن آپ مسلسل کوششوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو کسی ماہر نفسیات سے مشورہ کیجیے۔ آپ یہ کیسے پسند کر سکتے ہیں کہ آپ کا دلکش چہرہ محض پلکوں کی بار بار جنبش سے مضحکہ خیز بنا رہے یا وجیہہ جسم شانے اچکانے کی عادت سے متانت کا تاثر نہ پیدا کر پاتا ہو۔

لیکن اس اختیار کے یہ معنی نہیں ہیں کہ آپ ہر وقت اپنی صورت شکل ہی میں الجھے رہیں۔ یا دن بھر آئینہ ہی دیکھتے رہیں اور یہ فیصلہ کرنے کی کوشش کرتے رہیں کہ ان دونوں میں کون حسین ہے۔

مندرجہ بالا اصولوں پر عمل کیجیے۔ ان کو اپنی روزمرہ کے معمولات میں شریک کر لیجیے۔ پھر یہ بوجھ محسوس نہ ہوں گے اور آپ زیادہ اہم معاملات پر زیادہ سنجیدگی سے سوچ سکیں گے۔ لطف تو یہ ہے کہ جب لوگ آپ سے ملنا، آپ کے قریب بیٹھنا، آپ سے باتیں کرنے لگیں گے تو آپ کی بیشتر الجھنیں خود بخود دور ہوتی جائیں گی۔ اور آپ روز بروز زندگی کے نغموں کو حاصل کرتے جائیں گے۔

آپ اور چاہتے بھی کیا ہیں؟

آپ اور آپ کے بچے

اگر آپ کو واقعی ہر دلعزیزی اور ذاتی قوت کی لو لگی ہے تو آپ کو بچوں کو نظرانداز نہیں کرنا چاہیئے۔ اور ان سے دوستانہ اور ہمدردانہ سلوک کرنا چاہیئے۔ اگر آپ اس فن سے بخوبی واقف ہیں۔ تو دوسرے والدین آپ کو رشک کی نگاہوں سے دیکھیں گے۔ اگر آپ کے اپنے بچے نہیں ہیں۔ لیکن آپ سے بچے گھل مل کر باتیں کرتے ہیں۔ آپ کے پاس بیٹھ کر خوش ہوتے ہیں۔ تو ان بچوں کے والدین آپ کو قدر کی نگاہوں سے دیکھیں گے۔

بچہ کے ساتھ خوشگوار تعلقات پیدا کرنے کا گر یہ ہے کہ آپ اس کی ہستی کو مان لیں اس کے پاس بھی ویسے ہی خیالات اور جذبات ہیں جیسے نوجوانوں میں ہوتے ہیں فرق صرف اتنا ہے کہ اس کی خواہشات اور جبلتوں نے ابھی قابو پانا نہیں سیکھا ہے بچہ بڑوں کے معیار کے مطابق اپنے طور و طریق نہیں ڈھال پاتا۔ اگر آپ اسے ایک پالتو جانور کا درجہ دیں گے تو اس کے احساسات کو ٹھیس پہنچے گی اس سے باتیں کرتے وقت اس کو کسی مضر کام سے منع کرتے وقت یا کوئی بات سکھاتے وقت بڑی احتیاط سے کام لیجیے۔ بچہ کی شخصیت کا اعتراف کیجیے اور یہ سمجھ لیجئے کہ وہ رفتہ رفتہ ہی ان باتوں کو سیکھ لیتا ہے جو آپ سکھانا چاہتے ہیں۔

بچوں کے ساتھ خوشگوار تعلقات پیدا کرنا آپ کا فرض ہے جب آپ کسی بچے

کے اتنے قریب ہو جاتے ہیں کہ وہ آپ کو پسند کرنے لگتا ہے۔ آپ کی قدر کرنے لگتا ہے اور آپ کی محبت کا دم بھرنے لگتا ہے تو آپ صرف اسے اپنے ہی سے محبت کرنا نہیں سکھاتے تمام لوگوں سے محبت کرنے، ان کی عزت کرنے کا سبق دیتے ہیں۔ بچّہ کی اہمیت کو نظر انداز نہ کیجیے وہ بڑھ کر جیسا بھی بنتا ہے تمام عالمِ انسانیت پر اس کا اثر پڑتا ہے اگر بچوں کے دل میں شروع ہی سے محبت ہوگی اور وہ دوسروں کی عزت کریں گے، تو یقین رکھئے دنیا میں نہ تو کوئی جنگ ہوگی اور نہ کوئی اور تباہی۔

لیکن ـــ افسوس، صد افسوس، اب تک ایسا ہوا نہیں ہے۔ آج ایسے بچّوں کی تعداد زیادہ ہے جو کسی نہ کسی اعتبار سے بیوراتی ہیں اور سماج دشمن عناصر ان کے دلوں میں اس حد تک جڑ پکڑ چکے ہیں کہ ان سے بڑے سنگین جرائم ہوتے ہیں۔ ہر ملک میں نوعمر مجرموں کی کثیر تعداد اس نفرت، بیزاری اور سماج دشمنی کا ثبوت دینے کے لیے کافی ہے جو بچوں کے دلوں میں شروع ہی سے پرورش پاتی ہیں۔ اگر ان میں سے کچھ بچے قید خانوں اور اصلاح گھروں کا منہ دیکھنے سے بچ جاتے ہیں تو ان کی آئندہ زندگی کا ریکارڈ بتاتا ہے کہ وہ زندگی کے کسی شعبہ میں کامیاب نہیں ہوتے جوان ہوتے ہیں، شادی کرتے ہیں۔ اپنے ساتھ ایک اور لڑکی کی زندگی تباہ کر دیتے ہیں۔ شراب پیتے ہیں، زنا کرتے ہیں غرضیکہ ہر اس اصول کو ختم کر دیتے ہیں جو سماج نے انسانوں کی بھلائی کے لیے بنائے ہیں۔

بچّوں کو بگاڑنے کا ذمہ دار کون ہے؟

زیادہ تر ہم آپ والدین۔ جو نوعمر لڑکے اور لڑکیاں چوری سے لے کر قتل جیسے

سنگین جرائم کے سلسلہ میں پکڑے گئے ہیں۔ وہ ایسے ہی گھروں سے تعلق رکھتے ہیں جہاں ان کو صحیح تربیت نہیں ملی تھی۔ ایسے نوعمر مجرمین میں امیر غریب سب ہی ہوتے ہیں۔ خواہ ان کا بچپن کسی محل میں گذرا ہو یا کسی جھونپڑی میں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اگر بچوں کو والدین کی محبت نہیں ملتی۔ ان کی ہمدردی نہیں ملتی اور پرخلوص رہبری نہیں ملتی تو چاہے ان کا بچپن عسرت میں گذرا ہو یا عشرت میں وہ گمراہ ہو جاتے ہیں۔

وہ بچے کیسے ہنسی خوشی زندگی گذارنے کے فن سے واقف ہو سکتے ہیں جن کے پالنے والے، جن کے تربیت دینے والے، جن کے والدین خود زندگی بسر کرنے کے فن سے ناواقف ہوں۔ زندگی کے تقاضوں سے منہ چھپا کر سسک سسک کر جینے والے والدین ایسے ہی بچوں کو انسانی سماج میں داخل کرتے ہیں جو دوسروں کے آنسوؤں سے اپنے قہقہوں کے چراغ جلاتے ہیں۔

آئیے یہ دیکھیں کہ والدین کس حد تک قصوروار ہیں؟ جہاں تک بچوں کی جسمانی دیکھ بھال کا سوال ہے۔ موجودہ دور کے اکثر والدین گذشتہ دور کے والدین سے کچھ زیادہ ہی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ موجودہ والدین اپنے بچوں کو مناسب غذا کھلاتے ہیں، ٹیکے لگواتے ہیں جو بچوں کو مہلک بیماریوں سے ایک حد تک نجات دلادیتے ہیں اور بھی آرام و آسائش کے سامان مہیا کرتے ہیں لیکن جہاں تک ذہنی تربیت کا سوال ہے اکثر والدین اس میں ناکام رہتے ہیں وجہ — غالباً ہماری زندگی کے الجھے ہوئے مسائل!

سماج نے عجیب ڈھنگ اختیار کئے ہیں اور ایسے حالات پیدا ہو گئے ہیں کہ بچوں کی صحیح تربیت دشوار ہوتی جا رہی ہے۔ ایک عام رجحان یہ ہے کہ کم سے کم

بچے پیدا کرو۔ اس رجحان سے جہاں بچوں کی دیکھ بھال میں آسانی ہوتی ہے وہاں کچھ نقائص بھی ہیں۔ اگر یہ رجحان اتنا بڑھا کہ صرف ایک ہی بچہ پر قناعت کی گئی تو اکلوتے بچوں کا مسئلہ کھڑا ہو جائے گا۔ کیونکہ اکلوتے بچے بہت کم زندگی کے ادلتے بدلتے تقاضوں کو پورا کر پاتے ہیں۔ والدین اپنے لاڈ پیار سے ان کو بگاڑ دیتے ہیں وہ بچہ جس کے تین چار بھائی بہن ہیں۔ وہ بہت جلد اپنے ماحول میں مطابقت حاصل کر لیتا ہے۔ وہ اپنے بھائی بہنوں اور ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ کھیل کر اور لڑ کر، منا کر اور روٹھ کر ہر گرم و سرد کا عادی ہو جاتا ہے۔ اس کے خود غرضانہ میلانات ختم ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچے کو خواہ قیمتی کپڑے پہننے کو نہ ملیں عمدہ غذاؤں سے محروم رہنا پڑے لیکن وہ ترقی کی راہ پر گامزن ہو جاتا ہے۔ اکلوتا بچہ اجنبی ماحول اور نت نئے تقاضوں کا مقابلہ نہیں کر پاتا۔

بڑے شہروں میں بچوں کی پرورش اور بھی مشکل ہے۔ گنجان آبادی کی وجہ سے رہائشی مکانات بہت چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ ایسے مکانات میں بچے نہ آزادی سے کھیل سکتے ہیں۔ نہ ترنگ میں آ کر شور مچا سکتے ہیں۔ شور مچاتے ہیں تو پڑوسی چلاتا ہے اور خاموش رہنے کی تلقین کرتا ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ والدین کو اپنے بچوں کو فطری امنگوں کو دبانا پڑتا ہے بچے کو آزادی سے دوڑنے پھرنے کی اجازت نہیں ہوتی سڑکوں پر موٹر گاڑیوں اور دوسری سواریوں کی تیز رفتار آمدورفت کو دیکھ کر ماں ہر وقت چیختی رہتی ہے۔ شہروں میں پارک ضرور ہوتے ہیں لیکن یہ ضروری نہیں کہ ہر آبادی میں کوئی پارک ضرور ہو[1]۔ بچے اپنی ماں کی چیخ و پکار کی

---

[1] پاکستان کے سب سے بڑے شہر کراچی کو لیجیے چند پارک ہیں (باقی صـ پر

وجہ تو معلوم نہیں کر پاتے۔ وہ اپنے گھر، اپنے ماں باپ سے بیزار ہونے جاتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ یہاں تو "یہ نہ کرو، وہ نہ کرو" کا ریکارڈ ہے — ان پابندیوں کی وجہ سے اس کی فطری نشو و نما رک جاتی ہے اور بے چارے ماں باپ کا کوئی قصور نہیں ہوتا۔

والدین کہاں غلطی کرتے ہیں

والدین بھی ایک حد تک مجبور ہیں۔ لیکن اگر وہ نفسیاتی اصولوں پر اپنے بچوں کی تربیت نہیں کرتے تو انہی کو قصوروار ٹھہرایا جائے گا۔ کچھ والدین یہ سمجھتے ہیں کہ اگر وہ خود اخلاقی اقدار کے پابند رہیں۔ تو ان کے بچے بھی ان کے نقش قدم پر چلنا سیکھ جائیں گے کچھ والدین سمجھتے ہیں کہ اگر بچوں کو ان کی ضروریات کی تمام چیزیں مہیا کر دی جائیں تو وہ کسی جرم کے مرتکب نہیں ہوں گے یہ اور اسی قسم کی دوسری غلط فہمیاں اکثر والدین کو اپنے فرائض انجام دینے سے روکے رکھتی ہیں۔ ان باتوں سے کوئی فائدہ نہ ہو گا اگر بچہ کو آپ کی محبت آپ کا خلوص، ہمدردی اور رہبری نہ حاصل ہو۔

مثال کے طور پر بچلی کو لیجئے۔ وہ کچھ لیڈروں کے ساتھ ایک گھر میں نقب لگاتے ہوئے پکڑا گیا۔ جب اس کی ماں کو پتہ چلا تو اُسے یقین نہیں آیا۔

(بقیہ حاشیہ ص۔) ان میں سے بھی بیشتر سیاسی اور مذہبی جلسوں میں گھرے رہتے ہیں کچھ پارک تو چھوٹے چھوٹے دوکانداروں نے کپڑے وغیرہ کے بازار میں بدل دیئے ہیں۔

اور یقین آتا بھی کیسے ؟ اس نے بجّل کو ایک اچھے اسکول میں کئی سال تک پڑھایا تھا۔ وہ اس کے کپڑوں کا خیال رکھتی تھی اور جیب خرچ کے طور پر ایک رقم دیتی تھی وہ خود فلاح نسواں انجمن کی سیکرٹری تھی اس انجمن کی طرف سے بیوہ اور مطلقہ عورتوں کو تعلیم دینے اور دستکاری سکھانے کا جو اسکول تھا۔ اس میں پڑھاتی تھی۔ بجّل کا باپ بھی ایسے ہی فلاح بہبود کے اداروں کا ممبر تھا۔ آخر اس کا لڑکا ایسے مکروہ اور سنگین جرم کا کیسے مرتکب ہو سکتا تھا؟

ذمہ دار کون تھا؟ یقیناً بجّل کی ماں جس کی ان ظاہری خوبیوں کے پس پردہ اُس کو خود غرضی موجود تھی۔ وہ سستی شہرت اور ذاتی اقتدار حاصل کرنے میں اتنی مصروف رہتی تھی کہ بجل کے لیے اس کی مصروف زندگی میں کوئی گوشہ خالی نہ تھا۔ وہ اپنے شوہر سے شادی کے دو سال بعد ہی طلاق لے چکی تھی اس لیے بجّل کو اپنے باپ کی شفقت اور نگرانی سے بھی محروم ہونا پڑا تھا۔ جب اس نے آنکھیں کھولیں تو کسی ایسے کو نہ پایا جو اس سے محبت کرتا۔

جوں جوں بڑا ہوتا گیا۔ تنہائی کا احساس بڑھتا گیا۔ ماں کی بے توجہی دیکھ کر یہ سمجھا کہ وہ شروع ہی سے اس سے نالاں رہتی تھی اور چاہتی تھی کہ کاش وہ پیدا نہ ہوا ہوتا —— ایک دن اس کی ملاقات چند ایسے لڑکوں سے ہو گئی جو یا تو یتیم اور بے سہارا تھے یا ایسے ہی ماں باپ کے لڑکے تھے۔ یہ لڑکے بجّل کو پسند کرنے لگے۔ اور بجّل بھی ان میں بیٹھ اٹھ کر ایک خوشی سی محسوس کرنے لگا۔ اور ایک دن جب اس کے ساتھی نقب زنی میں مصروف تھے وہ کھڑا یہ دیکھ رہا تھا کہ ادھر سے کوئی گذر تو نہیں رہا ہے۔

بڑی دشواری کے بعد مچل کو چھوڑا گیا ماں نے فریاد کر کے پوچھا: "میری سمجھ میں نہیں آتا کہ میرا بیٹا اس غنڈہ گردی میں کیسے پڑا ــــ" اس پر جج نے کہا ــــ "اس کا ذمہ دار وہ خود نہیں ہے۔ آپ ہیں"۔

اب مچل کی ماں نے اپنی زندگی کے انداز بدل دیئے ہیں۔ وہ اپنے بیٹے کے ساتھ رہتی ہے اور اس کے تنہائی کے احساس کو دور کرنے میں کامیاب ہو گئی ہے۔ وہ تو پھر بھی خوش نصیب ہے دوسرے والدین تو عمر بھر اس غفلت سے بیدار نہیں ہو پاتے۔ یا اس وقت بیدار ہوتے ہیں جب کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

جس طرح بچوں سے بے توجہی ان کے حق میں زہر ثابت ہوتی ہے اس طرح ہر وقت کی توجہ بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ اس مجنونانہ توجہ سے ہماری مراد ہر وقت کے پیچھے پڑے رہنے سے ہے۔ اگر آپ اپنے بچہ کو بات بات پر ٹوکتے رہیں گے تو وہ گھر سے بیزار ہو جائے گا مناسب نگرانی کرنا اور بات ہے، اور احکامات کی بوچھار کرنا اور بات، "ہاتھ دھوؤ" "اسکول کا کام کرو"، "بلی کو کمرہ سے بھگاؤ" "ریڈیو بند کرو" "کھیلنا بند کرو" اور "سونے کے لیے لیٹو"۔ یہ ایسے احکامات ضروری ہیں جو ننھے کو دینا ہی پڑتے ہیں۔ لیکن ذہین والدین یہ سمجھ لیتے ہیں کہ ننھا کس وقت اور کس حالت میں کھیلنا پسند کرتا ہے۔ کہاں سختی کی ضرورت ہے۔ اور کہاں پیار کی۔

ایک اور بات کا خیال رکھئے کہ جو والدین اپنے بچوں کو اعلیٰ کردار، اعلیٰ گفتار اور آداب کا نمونہ بنانے کے خبط میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اکثر ایسے ہی والدین کے بچے بدکردار اور بدتمیز ہوتے ہیں۔ ایسے والدین کے بچے گندے رہ کر ایک شیطانی خوشی محسوس کرتے ہیں۔ کپڑوں پر کیچڑ لگا کر دل ہی دل میں خوش ہوتے ہیں۔

یا پھران کے بچپن کی معصومیت اور شگفتگی ختم ہو جاتی ہیں۔ وہ اور بچوں کے ساتھ کھیل نہیں سکتے، اور بچوں کی قربت تک گوارا نہیں کر پاتے۔ یہی سلوک اور بچے ان کے ساتھ کرتے ہیں۔

اسی طرح بچہ سے حد سے زیادہ بڑھی ہوئی ہمدردی بھی اُسے تباہ کر دیتی ہے۔ ایسے بچے جوان ہونے کے بعد چڑچڑے، بدمزاج اور خودغرض نکلتے ہیں وہ یہ ہے کہ بچہ اپنی ماں یا باپ کی دکھی رگ پہچان لیتا ہے اور اس سے فائدہ اٹھانے لگتا ہے وہ خواہ مخواہ ہی بیمار پڑ کر اپنے ماں کے جذبۂ ہمدردی کو ورغلائے رکھتا ہے۔ اگر ماں ذرا ذرا سی بات میں قربان ہوتی رہتی ہے۔ اس کے چھوٹے سے چھوٹے کام کو خود کرنے کی کوشش کرتی ہے تو بچہ اپنے پیروں پر کھڑا نہیں ہو پایا اور جوان ہو کر نت نئے مسائل کا مقابلہ نہیں کر پاتا اور ہر دشواری کے سامنے ہتھیار ڈال دیتا ہے۔ بچہ کو یہ جاننا ہی چاہیئے کہ اس کی سب کی سب خواہشات پوری نہیں ہو سکتیں۔ خواہ وہ کتنا ہی ضد کرے، روئے، چلائے اگر والدین ذرا سا خیال رکھیں، اور بچہ کی بے جا خواہشوں کو بے جا طریقہ سے پورا کرنے کی کوشش نہ کریں۔ تو وہ آئندہ زندگی میں اُسے ہزاروں مصائب میں پھنسنے سے بچا لیں گے۔ اور اسے ایسی نعمت سے مالا مال کر دیں گے جس کی کوئی قیمت ہی نہیں دی جا سکتی اور یہ نعمت ناامیدیوں کو ہمت سے برداشت کرنا ہے۔

بچے کہاں غلطی کرتے ہیں؟

جب بچہ دو ڈھائی سال کا ہو جاتا ہے تو اس کے ماں باپ آپس میں باتیں

کرنے لگتے ہیں کہ ننھا ویسا ہی تو نہیں نکلا، جیسا کہ اُن کا گمان تھا۔ وہ تو انسان کا بچہ بھی نہیں معلوم ہوتا۔ بالکل درندوں کی سی حرکت کرتا ہے۔ اور ان کے صبر و تحمل کی ساری قوتیں ختم ہو جاتی ہیں جب بچہ کپڑوں پر دودھ گراتا ہے۔ پیالیاں توڑتا ہے شیشے کے گلاس اٹھا اٹھا کر پھینک دیتا ہے۔ دوسرے بچوں کو ہاتھوں اور پیروں سے مارتا ہے۔ اور گالیاں بکنا شروع کر دیتا ہے تو وہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ بچّہ کی یہ تمام حرکتیں فطری ہیں۔ بشرطیکہ یہ ہر وقت جاری نہ رہیں۔ بچّہ جوں جوں بڑا ہوتا جاتا ہے۔ وہ اپنی ان ناشائستہ حرکتوں سے باز آتا جاتا ہے اور ان پر قابو حاصل کرنا سیکھ جاتا ہے والدین کو صرف اتنا کرنا ہے کہ اپنے صبر و تحمل کو بے قابو نہ ہونے دیں اور جب پانی سر سے اونچا ہو جائے تو بڑی ہشیاری سے بچہ کو اس کی غلطیوں کا احساس دلا دیں۔

ابتدائی زمانہ میں بچہ اپنے وحشیانہ جذبوں کے زیر اثر ہوتا ہے وہ دونوں کی پروا کئے بغیر اپنی خواہشات کی تکمیل چاہتا ہے۔ اگر کسی چیز سے اُسے تکلیف ہوتی ہے۔ وہ رفتہ رفتہ تہذیب کے سانچوں میں ڈھلتا ہے۔

بچوں ہی کا کیا ذکر ہے کچھ نوجوان بھی ایسے ملیں گے جو کسی پابندی کی برداشت نہیں کر پاتے اور بڑی دشواری سے کچھ سیکھتے ہیں۔ ایسے ہی نوجوان بچوں کی ناشائستہ حرکتیں دیکھ کر چلا اٹھتے ہیں۔ مثلاً روبی کی ماں کو جیسے اس نے دیکھا کہ روبی نے اپنی مٹھائی کھانے کے بعد اپنی بہن کے ہاتھ سے مٹھائی چھین لی۔ یہ دیکھ کر اُسے بہت تکلیف ہوئی۔ حالانکہ وہ خود بھی ایسی ہی ناشائستہ حرکتیں کر چکی تھی۔ ابھی پچھلے ماہ ہی اس نے اپنی ایک سہیلی کے شوہر سے معاشقہ لڑانا شروع کر دیا تھا اور چاہتی تھی کہ وہ

اپنی بنوی کو چھوڑ کر اس کے ساتھ دو بول پڑھوالے۔ شمی کی ماں نے دیکھا کہ شمی نے ایک پیاری سی بچی کو دھکیل دیا۔ یہ بچی اس کے کھیل میں مخل ہو رہی تھی اور یہ دیکھ کر اس کے تن بدن میں آگ لگ گئی حالانکہ وہ خود بھی دوسروں کے حقوق کو روندنے کی عادی تھی جب کبھی نیلام میں جاتی تھی تو ان عورتوں کو دھکیل کر سب کے آگے پہنچ جاتی تھی جو اس سے پہلے آچکی تھی۔

ایسے والدین یہ سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں کہ خود ان کا رویہ ان کے بچوں کے حق میں زہر ثابت ہوتا ہے بچے اپنے والدین کی نقالی کرتے ہیں، وہ ان کے احکامات کو ٹھکرا دیتے ہیں۔ لیکن ان کے طور طریق کو اپنا لیتے ہیں۔

بچہ میں پیدائشی طور پر حکم ماننے کا رجحان نہیں پایا جاتا۔ یہ رجحان اس میں صحیح تربیت سے پیدا کیا جاتا ہے اور یہ تربیت دینا اتنا اہم ہے کہ ہم والدین کو یہ ذمہ داری قبول کرنی چاہیئے۔ کبھی کبھی بچے ایسی بری عادتوں کا شکار ہو جاتے ہیں کہ یہ عادتیں چھڑانے کے لیے بڑی ہشیاری کی ضرورت پڑتی ہے بچوں کو ایسی عادتوں کا شکار دیکھ کر غصہ کرنے کے بجائے یہ جاننے کی کوشش کیجیے کہ بچہ کسی دماغی الجھن میں تو نہیں پھنس گیا ہے۔ بچہ کو سزا دے کر یہ سمجھنا کہ وہ اپنی بُری عادتوں سے باز آجائے گا بہت بڑی غلطی ہے۔

آپ جذبۂ رقابت کو لیجیے یہ جذبہ بچوں میں بھی اتنا ہی بلکہ وہ کام کرتا ہے جتنا بڑوں میں۔ ننھا جب یہ سنتا ہے کہ اس کی ایک چھوٹی بہن پیدا ہوئی ہے تو۔ ننھے کے غموں کی انتہا نہیں رہتی اور وہ مغموم کیوں نہ ہو! اس کے ماں باپ پر اپنا حق جتانے والی ایک اور ہستی پیدا ہو گئی۔ ننھا فطری طور پر یہ چاہنے لگتا ہے کہ چھوٹی

بچی اس کی ماں کی گود میں نہ رہے ننھا کبھی کبھی یہ اعلان بھی کر دیتا ہے مجھے اپنی بہن سے نفرت ہے۔ میں اس کا گلا گھونٹ دینا چاہتا ہوں"۔ اور ممکن ہے کہ ننھا چھوٹی بچی کو مسہری یا جھولے سے نیچے دھکیلنے کی بھی کوشش کرے۔ ننھا یہ بار بار چاہ چکا ہے اور اس جذبہ کو قابو میں لانے میں بہت دشواریاں پیش آتی ہیں۔ لیکن بچی کی پیدائش سے پہلے ہی اگر ننھے کو یہ بتا دیا جائے۔ اور اُسے یقین دلا دیا جائے کہ اُسے ماں کی پوری محبت ملتی رہے گی اور وہ ایسا ہی لاڈلا رہے گا تو وہ بچی کی پیدائش پر مغموم نہ ہوگا اور اس کو تکلیف پہنچانے کا کوئی منصوبہ نہ بنائے گا۔ اگر ننھے کی نگرانی میں بچی کو دے دیا جائے تو ننھا خوش ہوگا اس کی نگاہوں میں ذرا اس کی قدر بڑھ جائے گی۔ لیکن اگر والدین بچی پر تمام تر توجہ صرف کر دیتے ہیں اور ننھا یہ محسوس کر لیتا ہے کہ وہ اس کی پہلی سی قدر نہیں کرتے اور صرف بچی کو چاہتے ہیں تو جذبہ رقابت بھڑک اٹھتا ہے۔ اگر والدین دوسرے بچوں کے مقابلہ میں اُسے کمتر سمجھتے ہیں یا بچی کی تعریف کرتے ہیں اور اس کو فراموش کر دیتے ہیں تو ننھا ایسی کڑی چوٹ کھاتا ہے کہ پھر یہ زخم عمر بھر مندمل نہیں ہوتے۔

بچوں کی جو دوسری عادت والدین کو چراغ پا کر دیتی ہے وہ اس کی تخریب پسندی ہے۔ ننھا ہر چیز کو توڑ پھوڑ کر پھینکنا پسند کرتا ہے خواہ اس کے اپنے کھلونے ہوں یا اپنے ابا کی دستی گھڑی۔ ننھا شیطانی کرنے کی خاطر اپنے کھلونے یا کوئی اور چیز کو نہیں توڑتا۔ وہ تو یہ معلوم کرنا چاہتا ہے کہ اس کھلونا میں کیا چیز چھپی ہوئی ہے جو ہاتھ پیر اٹھائے، آنکھیں کھولنے بند کرنے کی موجب بنتی ہے اسی طرح اس کی چھوٹی سی گھڑی میں کون بیٹھا ہے جو ہر لمحہ ٹک ٹک کئے

جاتا ہے۔ بچہ کو کھلونوں اور دوسری چیزوں کی قیمت تو معلوم نہیں ہوتی وہ ہراس چیز کو یکساں نگاہوں سے دیکھتا ہے جو اس کے ہاتھ لگ جاتی ہیں۔ اگر بچہ کو اُس کی ان حرکتوں پر سزا دی جائے تو کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ اسے یہ کھلونے لاکر دیجیے جن کے کل پُرزے علیحدہ ہو سکتے ہیں۔ وہ جب چاہے بکھا کر کے پھر وہی کھلونا بنالے۔ اس تمام عرصہ میں وہ یہ سیکھتا رہتا ہے کہ انہیں کن چیزوں کو اپنانا چاہیے۔ اور کن چیزوں کے قریب بھی پھٹکنا نہیں چاہیئے۔ اس معاملہ میں کچھ والدین بھی بچوں کا سا رویہ اختیار کرتے ہیں۔ وہ چیزوں کو بنانے کی کوشش میں اور بگاڑ کر رکھ دیتے ہیں۔

بچوں کی ایک اور عادت سے اکثر والدین کو چڑ ہوتی ہے۔ وہ ہے جھوٹ بولنا۔ بچہ جب جھوٹ بولتا ہے تو ان کے غصہ کی حد نہیں رہتی اور وہ اس عادت کو جلد سے جلد ترک کرانے کی کوشش کرتے ہیں اور ڈرتے ہیں کہ نہ معلوم یہ عادت بچوں کو کیسا بگاڑ کر رکھ دے گی۔ پھر بھی ان کے سامنے بارہا جھوٹ بول کر انہیں جھوٹ بولنے کی ترغیب دیتے رہتے ہیں۔ جب ننھا اپنی ماں کو جھوٹ بولتے ہوئے دیکھتا ہے، جو وہ اپنے پڑوسی کو مرعوب کرنے یا کسی اور مفاد کی خاطر بولتی ہے۔ تو ننھا بھی اپنے اسکول کے ساتھیوں میں بیٹھ کر جھوٹ بولنے میں ایک غرور سا محسوس کرتا ہے۔ یا جب وہ اپنے باپ کو بیماری کے بہانہ دفتر سے چھٹی لے کر شکار پر جاتے ہوئے دیکھتا ہے تو وہ بھی اسکول سے فرار حاصل کرنے کے لیے ایسا ہی کوئی بہانہ گھڑ لیتا ہے۔

بچے ایک اور درجہ سے بھی جھوٹ بولتے ہیں اگر ننھے کے والدین اُس کی کسی

غلطی پر ڈانٹتے اور مارتے ہیں۔ تو وہ مار سے بچنے کے لیے سچ بولنے کی عادت ہی کو ترک کر دیتا ہے۔ وہ جھوٹ بول کر مار کھانے سے بچنا چاہتا ہے۔ لہٰذا جب بھی اس سے پوچھا جاتا ہے کہ کیا اس نے اسکول کا کام کر لیا یا شیشے کا گلاس اس نے توڑا ہے یا مسہری کی چادر پر روشنائی اس نے گرا دی ہے تو وہ صاف طور پر مکر جاتا ہے۔ جھوٹ بول کر اپنے سر سے بلا ٹالتا ہے وہ جانتا ہے کہ سچ بولنے سے اسے ہمیشہ تکلیف ہوتی ہے۔ اسے طرح طرح کی سزا دی جاتی ہے۔

اگر ننھے کے والدین اُس کی غلطیوں پر سزا دینا چھوڑ دیں اور بڑے پیار سے سمجھا دیں اور آئندہ محتاط رہنے کی تلقین کریں۔ تو ننھا سچ بولنے ہی کو بہتر سمجھنے لگے گا والدین کو چاہیے کہ وہ اس کی صدق گوئی کی تعریف کریں خواہ وہ اس کی نازیبا حرکت کو پسند نہ کریں۔ ننھا اپنی تعریف سن کر ایک طرف تو اپنی غلطی پر شرمندہ ہوگا اور آئندہ ایسی غلطیوں سے گریز کرے گا۔ اور دوسری طرف سچائی کی اہمیت سیکھے گا۔

والدین کا یہ اولین فرض ہے کہ وہ ننھے سے کبھی بھی جھوٹ نہ بولیں۔ اگر ننھا کوئی عجیب سا سوال کرتا ہے۔ تو اس کا بڑے صدق دل سے جواب دے دیں۔ اگر وہ اس سوال کا صحیح جواب دینے سے قاصر ہیں تو ننھے سے صاف صاف معذوری کا اظہار کر دیں اور کسی ایسے شخص کے پاس بھیج دیں جو ان کے تجسس کو دور کر دے انہیں ننھے سے کبھی کوئی ایسا وعدہ نہیں کرنا چاہیئے۔ جس کو وہ فوری طور پر پورا نہ کر سکیں اور نہ ایسی باتوں کے متعلق ڈرامے دھمکائیں۔ جن پر کچھ دیر بعد وہ خود ہی کھلکھلا کر ہنسنا چاہتے ہیں۔

چھوٹا بچہ کبھی کبھی بڑے ششں و پنج میں پڑ جاتا ہے اور یہ سمجھنے سے قاصر رہتا ہے

کہ کن باتوں کو سچ سمجھا جائے اور کن باتوں کو فرضی اور من گھڑت۔ وہ اپنے والدین سے کہانیاں سن کر خود بھی کہانیاں گھڑنے لگتا ہے۔ اس تخلیقی جذبہ کو کبھی دبانا نہیں چاہیئے۔ پھر بھی اسے یہ احساس دلا دینا چاہیئے کہ اس کے قصہ کہانی میں کہاں تک صداقت ہے اور کہاں تک جھوٹ۔ اس سے یہ کہنا چاہیئے کہ اپنا قصہ بیان کرتے وقت یہ اعلان کر دے کہ یہ فرضی کہانی ہے اس طرح اس کی قوت متخیلہ کو ٹھیس پہنچے گی اور نہ وہ حقیقی دنیا سے دور ہو گا۔

اس کے بعد بچوں کی چوری کرنے اور دوسرے کی چیزیں چھیننے کی عادت آتی ہے۔ یہ عادت ہر بچہ میں بہ آسانی پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ وہ فطری طور پر دوسروں کی ملکیت کے حق کو قبول کرنے پر تیار نہیں ہوتا۔ بلکہ اگر اس کا بس چلے تو وہ ہر چیز کو اپنے ہی قبضہ میں کرے۔ وہ یہ سمجھ ہی نہیں پاتا کہ اُسے اپنے بڑے بھائی کی کتابوں کو کیوں نہ پھاڑنا چاہیئے۔ اور اپنی چھوٹی بہن کے ہاتھ سے مٹھائی کیوں نہ چھیننا چاہیئے اور پڑوسی کی لڑکی کی گڑیا کیوں نہ لینا چاہیئے۔ وہ تو صرف اتنا چاہتا ہے کہ اس کی خواہشات کی تکمیل ہوتی رہے اور کوئی مخل نہ ہو۔ یہی جذبہ بڑھتے بڑھتے اُسے بے ایمان غاصب اور لیٹرا بنا سکتا ہے۔ اس کی روک تھام کے لیے والدین کو بڑی ہشیاری سے کام لینا چاہیئے۔ اگر بچہ کو سزا دی جاتی ہے، مارا پیٹا جاتا ہے۔ کھانا نہیں دیا جاتا، کمرہ میں بند کر دیا جاتا ہے۔ تو اس سزا سے اس جذبہ کو اور ہوا لگتی ہے۔ ہونا یہ چاہیئے کہ ننھے کو یہ سمجھا دیا جائے کہ کیا چیزیں اس کی اپنی ہیں۔ اور کون سی چیزیں دوسروں کی ہیں اور ان دونوں میں کیا فرق ہے سب سے پہلے یہ بتائیے کہ گھر میں اس کی اپنی کیا کیا چیزیں ہیں۔ اس کی چیزوں کے لیے گھر میں ایک جگہ محفوظ کر دیجئے تاکہ وہ اپنی ملکیت

سے خوب اچھی طرح واقف ہو جائے اور پھر ان چیزوں میں سے کوئی چیز اس کی امیا اور اجازت کے بغیر واپس نہ دیجئے۔ اور پھر اسے بتائیے کہ جس طرح یہ چیزیں اس کی ہیں۔ اسی طرح گھر کی اور چیزیں دوسرے لوگوں کی ہیں اور جس طرح اس کی اجازت کے بغیر اس کی چیزیں کوئی نہیں لے سکتا اسی طرح دوسروں کی امیا اور مرضی کے بغیر ان کی چیزیں بھی نہیں لینا چاہئیں۔ ہر چیز کو واضح طور پر سمجھا دیجیے۔ مثلاً یہ سینے کی مشین ماں کی ہے۔ الماری کے اس خانہ کی چیزیں اس کے بڑے بھائی کی ہیں۔ اس الماری کی کتابیں ابا کی ہیں یہ کھلونا خود اس کا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

رفتہ رفتہ شخصی ملکیت کا تصور اس کے دل و دماغ میں جگہ کر لے گا۔ یہ ایک دو دن یا ایک دو ہفتہ میں نہیں ہو گا، اس میں ایک عرصہ صرف ہو گا۔ اگر والدین نے جھنجھلا کر سکھانا چھوڑ نہ دیا تو بچہ اپنی اور دوسروں کی ملکیت کے فرق کو سمجھ لے گا۔

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ ایسے بچے بھی چوری کرنے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں جن کو چوری سے نفرت دلا دی جاتی ہے۔ اس کی چند ٹھوس وجوہ ہیں۔ مثلاً جب ننھے کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اس کی چھوٹی بہن کو زیادہ چاہا جاتا ہے۔ تو وہ جذبہ رقابت میں اندھا ہو کر اپنی بہن کی چیزیں چرا لیتا ہے یا جب وہ اپنے دوستوں کے پاس ایسے کھلونے دیکھتا ہے جو اسے پسند تو ہیں لیکن اس کے والدین نے اُسے ان کھلونوں سے محروم رکھا ہے تو وہ چوری کی طرف مائل ہو جاتا ہے

اسی طرح جن بچوں میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے وہ بھی چوری کرنے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کے ہم عمر ساتھی اس کی کسی جسمانی کمزوری کا طعنہ دیتے ہیں اور ستاتے ہیں (مثلاً پستہ قد ہونا، یا ہکلا کر باتیں کرنا) تو وہ سماج دشمنی پر اتر آتے ہیں

یہ تو اسے پہلے ہی سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ دوسرے لڑکوں کی طرح کسی خاص فن کا مالک نہیں ہے۔ اپنے درجہ میں غیر معمولی ذہانت بھی نہیں رکھتا۔ یا اسے اپنے والدین کی غربت کا احساس ستاتا ہے۔ بہرحال وجہ کچھ بھی ہو۔ وہ یہ فیصلہ کر لیتا ہے کہ چوری کر کے اپنے ساتھیوں میں زیادہ اقتدار حاصل کر سکے گا۔ وہ اپنی غیر معمولی بہادری کے قصے سنا کر ایک دنیا کو اپنے رعب میں رکھنا چاہتا ہے۔

وہ بچے جو کسی دماغی الجھن میں پھنس کر چوری کی طرف مائل ہو جاتے ہیں ان پر خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ والدین کو چاہیئے کہ وہ اس عادت کی تہ میں پہنچ کر یہ معلوم کریں کہ اس چوری کی اصل وجہ کیا ہو سکتی ہے۔ وجہ معلوم ہونے کے بعد وہ اس عادت کو لشتم پشتم ترک کرا سکتے ہیں۔ اگر وہ ایسا نہ کر سکیں تو کسی ماہر نفسیات سے رجوع کرنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ ایسا مسئلہ نہیں ہے جس کو نظر انداز کیا جا سکے جو والدین جاننے بوجھنے کے باوجود اپنے بچوں کی اس عادت کو جھٹلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ سخت غلطی کرتے ہیں۔ کیونکہ یہ عادت بڑھتی ہی جاتی ہے۔

سزا دینے سے گریز کیجیئے

بچے فطرتاً باغی ہوتے ہیں ملور وہ حکم کی تعمیل میں پس وپیش کرتے ہیں، وہ اپنی خواہشات کو دوسروں کے لیے قربان کرنا نہیں جانتے۔ لیکن دشواری یہ ہے کہ جب تک وہ اس قربانی سے واقف نہیں ہو جاتے، وہ اس دنیا میں اپنا مقام حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوتے۔ جہاں قدم قدم پر ایک قانون ہے۔ جس کی پابندی کرنا ہر شہری کا فرض ہے۔

بچوں کو رفتہ رفتہ ان پابندیوں کا احساس دلانے کی ضرورت ہے۔ اس کے معنی یہ نہیں کہ بچہ جب بھی کوئی غلطی کرے یا ناشائستہ حرکت کرے، آپ اسے روئی کی طرح دُھن کر رکھ دیں۔ آپ اُسے بتائیں کہ اسے کن کن باتوں سے گریز کرنا چاہیئے۔ اس پابندی کی وجہ سمجھائیے۔ اور اگر پھر بھی وہ اس حرکت کو بار بار دہراتا رہے تو اسے سزا دیجئے۔ سزا سے مراد جسمانی اذیت نہیں ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ جسمانی اذیت سے بچہ کسی غلطی سے باز نہیں آتا۔ اس کی شخصیت کچل کر رہ جاتی ہے۔ ماہرین نے بتایا ہے کہ آپ اس کے جائز حقوق وقتی طور پہ سلب کر کے اُسے سزا دے سکتے ہیں۔ مثلاً اُسے بچوں کے ساتھ ہنسی خوشی کھیلنے نہ دیجئے۔ اس کے کھلونوں کو الماری میں مقفل کر دیجئے۔ اور صاف صاف کہہ دیجئے کہ آپ کو اس کی فلاں فلاں حرکتوں سے نفرت ہے اور اگر وہ آئندہ بھی ان کو دہراتا رہا تو آپ اسے اس سے بھی سخت سزا دینے پر مجبور ہو جائیں گے۔

اکثر والدین سزا دینے سے یہ مراد لیتے ہیں کہ بچوں کو مارا جائے۔ مارنے سے بچہ کے جسم پر ایسی چوٹ لگ سکتی ہے جو ایک عرصہ تک اچھی نہ ہو۔ اور پھر جسمانی اذیت سے اس کی ضد بڑھ جاتی ہے۔ ممکن ہے کہ وہ ہمیشہ کے لیے ڈرپوک بن جائے اور اس کی روح ہی کچل کر رہ جائے۔ ممکن ہے کہ وہ اپنا دماغی توازن کھو بیٹھے اور ایسی دنیا سے نفرت کرنے لگے جو اس کے ساتھ اپنی دشمنی کرتی ہے۔

اس سلسلہ میں جو تحقیق ہوئی ہے وہ بڑی دلچسپ اور معلوماتی ہے۔

۲۱۳ والدین کا انتخاب کیا گیا اور ۹۶ فی صد سے یہ سوال کیا گیا کہ آپ اپنے بچہ کو کب سزا دیتے ہیں۔ ۸۹ فی صد والدین نے جواب دیا کہ کبھی کبھی وہ سزا دینے پر مجبور ہوتے ہیں۔ صرف ۷ فی صد والدین نے بتایا کہ انہوں نے آج تک اپنے بچہ کو سزا نہیں دی۔ ۸۹ فی صد میں سے ۳۰ فی صد اکثر سزا دیتے تھے۔ ۴۲ فی صد کبھی کبھی۔ ۳۵ فیصد بہت کم۔

پھر ان سے پوچھا گیا کہ سزا دینے سے بچے نے دوبارہ وہ حرکت نہیں کی جو ان کو ناگوار گذری تھی۔ اکثریت نے نہیں میں جواب دیا۔ ۲۰ فی صد والدین نے اعتراف کیا کہ بچہ کو راہ راست پر لانے کا یہ اچھا طریقہ نہیں ہے۔ باقی لوگ سزا دے کر مطمئن تھے اور سوچتے تھے کہ وہ بچہ کی بری عادتوں کو سزا ہی سے دور کر سکتے ہیں۔

اور جب ان سے پوچھا گیا کہ آخر آپ سزا کیوں دیتے ہیں تو والدین نے بڑے عجیب عجیب وجوہ پیش کئے۔ مثلاً بچوں کو یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ گھر میں ان کی نہیں کسی اور کی حکومت ہے۔" والدین اپنی بیزاری اور جھنجھلاہٹ کو بچوں کو مار پیٹ کر کو دور کرتے ہیں۔" مارنے" پیٹنے سے گھر کی فضا پر سکون رہتی ہے"۔ سزا پا کر بچے یہ سیکھتے ہیں کہ ان کے لیے کون سی باتیں خطرناک ہیں"۔ صاحب۔ ہم نے بھی مار کھا کر ہی زندہ رہنا سیکھا ہے۔ پھر جب ہم کو نقصان نہیں پہنچا تو ہمارے بچوں کو کیوں پہنچے گا۔

اس کے معنی یہی ہوئے کہ اکثر والدین اپنے بچوں کو محض اس لیے سزا دیتے ہیں کہ ان کے والدین نے بھی انہیں سزا دے کر ہی برے بھلے کی تمیز کرنا

سکھائی تھی۔ یہ والدین یہ بھی اعتراف کرتے ہیں کہ بچوں کو سکھانے کا یہ اچھا طریقہ نہیں ہے اور اس کے کئی نقائص ہیں۔ لیکن پھر بھی سزا دیتے ہیں جیسا ایک نوعمر ماں نے کہا "صاحب۔ سزا دیتے وقت منطق کی کسے سوجھتی ہے۔ بچہ حرکت ہی ایسی کرتا ہے کہ اس کو سزا دیے بغیر رہا نہیں جاتا۔ خواہ بعد میں شرمندگی ہی کیوں نہ اٹھانی جائے اور اپنے ننھے کو مار کر خون کے آنسو کیوں نہ بہائے جائیں

اگر بچہ کی ہر فرمائش پر "نہیں" کی جائے تو اس کا اثر بھی برا پڑتا ہے۔ اگر بچہ رات گئے تک کھیل کی دھن میں جاگ رہا ہے اور آپ اس سے سونے کے لیے کہیں اور وہ مچل جائے یا وہ سڑک کو پار کرتے وقت گذرتی ہوئی گاڑیوں کا خیال نہ کرے یا دیا سلائی کو جلا کر کھیلنا چاہے تو آپ اُسے سختی سے منع کر دیں۔ لیکن اگر بچہ کی ہر جا و بے جا بات پر گردن ہلا کر منع کریں تو بچہ بہت جلد آپ کے احکامات کی عزت کرنا چھوڑ دے گا۔ اور یہ سمجھنے لگے گا کہ انکار کرنا تو آپ کی فطرت کا خاصا ہے اور اسے ان احکامات کی پرواہ کرنا چاہیے۔ بچہ معمولی بری باتوں اور خطرناک حد تک بڑھی ہوئی بری باتوں میں تمیز نہیں کر پائے گا۔ کچھ بچے بہت حساس ہوتے ہیں۔ وہ آپ کے انکار سے دل مسوس کر رہ جاتے ہیں۔ اور اپنی امنگوں کا گلا گھونٹ کر رکھ دیتے ہیں۔ اور ایسی زندگی گذارنے لگتے ہیں جس میں کوئی زندگی نہیں ہوتی۔

اس کے یہ بھی معنی نہیں کہ آپ بچہ کی ہر فرمائش کو جائز قرار دے کر اُسے پورا کرنے کی کوشش کرنے لگیں۔ بچہ پر قابو حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ اور اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ جہاں تک ہو سکے اس کی جائز خواہشات کو پورا کیجیے۔ بچہ

رفتہ رفتہ ایسی باتوں کی فرمائش کرنا چھوڑ دے گا جن کے متعلق وہ یہ سمجھ لے گا کہ آپ ان کو پسند نہیں کرتے اس طرح آپ میں اور آپ کے بچہ میں ایک سمجھوتہ ہو جائے گا

ایسے مواقع ہی نہ پیدا کیجئے کہ آپ میں اور آپ کے بچہ میں اختلاف پیدا ہو۔ مثلاً ابتدائی عمر میں جب بچہ کھانا کھانا سیکھتا ہے تو کچھ کھانا اس کے کپڑوں اور میز پوش پر گرنا لازمی ہے۔ آپ میز پوش پر کاغذ بچھا دیجئے اور اس کے کپڑوں پر ایک کپڑا باندھ دیجئے۔ جب بچہ کھانا کھا چکے تو کاغذ کو اٹھا کر جھاڑ دیجئے اور اس کے کپڑے کو دھو کر پھیلا دیجئے۔ میز پوش بھی خراب نہ ہو گا، اس کے کپڑے بھی صاف ستھرے رہیں گے۔ اور چیخنے، چلانے اور جھنجلانے کی نوبت بھی نہ آئے گی۔

اسی طرح آپ اور باتوں میں بھی صلح جوئی سے کام لے سکتے ہیں۔ مثلاً اس کے لیے ایک چھوٹی سی الماری لا دیجئے۔ کہ وہ اپنے کھلونے خود اس میں رکھے نکالے۔ بچہ کو ٹوٹے پھوٹے برتن دیجئے۔ کہ وہ ان کے ساتھ کھیل کر اور توڑ کر اپنے جذبۂ تجسس کو برقرار رکھے۔ اُس کے کھیلنے کے لیے ایک چھوٹا سا کمرہ خالی کر دیجئے کہ وہ اپنے کھیل سے آپ کا اٹھنا، بیٹھنا دو بھر نہ کر دے۔ یہ بہت چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں۔ لیکن جہاں بچہ کو یہ احساس ہوا کہ آپ نے اس کی آسائش میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ وہ بھی آپ کا لحاظ کرنا شروع کر دے گا۔ اور گھر دوزخ کا نمونہ بننے سے رُک جائے گا۔

آپ بچہ سے کوئی غیر مناسب فرمائش نہ کیجئے۔ بچہ سے ایسی توقعات کیوں رکھتے ہیں جن کو وہ پورا کرنے سے فطرتاً قاصر ہے۔ آپ اپنے چھ سالہ ننھے سے یہ کیسے توقع کر سکتے ہیں کہ وہ دو ڈھائی گھنٹہ تک سینما میں خاموش بیٹھا ہوا ایسا تماشہ

دیکھتا رہے جس سے آپ تو لطف اندوز ہو سکتے ہیں اور اس کو پسند نہیں آتا۔ یا جب آپ کا ننھا کسی نئے اور دلچسپ کھیل میں مصروف ہے تو آپ یہ کیوں توقع رکھتے ہیں کہ وہ آپ کی پہلی ہی آواز پر کھانا کھانے کے لیے آ جائے گا۔ بچہ سے ایسی خواہشات کرنا اس کے ساتھ بے انصافی کرنا ہے۔ اگر بچے آپ کی ایسی توقعات پورا کرتے ہیں تو اسے معجزہ ہی سمجھئے۔

لیکن جب آپ کسی بات کی جائز طور پر فرمائش کریں تو بچہ کو اس کی تعمیل کرنی ہی چاہیئے۔ اگر آپ کا ننھا آگ سے کھیلنے کی فکر میں ہے۔ یا دیواروں پر کوئلہ سے لکھنے کی ضد کر رہا ہے اگر آپ نے اس کے لیے ایک بلیک بورڈ لا دیا ہے) تو بچہ کو سختی سے منع کر دیجئے۔ اُسے آپ کا یہ حکم ماننا ہی چاہیئے۔ اگر وہ حکم عدولی کرتا ہے تو اُسے ضرور سزا دیجئے۔ سزا دیتے وقت اُسے یہ ضرور بتا دیجئے کہ اُسے کیوں سزا دی جا رہی ہے اور آئندہ اس سے کیا توقع رکھی جاتی ہے بچہ اسی طریقہ سے کچھ سیکھ سکتا ہے۔ اگر بچہ کو وجہ بتائے بغیر سخت سے سخت سزا دیں گے تو وہ آپ کو ظلم پسند سمجھنے لگے گا اور آپ سے خوف کھانے لگے گا۔ بچہ کی صحیح تربیت کے معنی یہی ہیں کہ بچہ کو اس کی غلطیوں کی سزا بھی دیجئے۔ پھر بھی وہ یہی سمجھے کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں۔ اور اس کی بھلائی کی خاطر ہی اسے سزا دے رہے ہیں۔

بچہ کو کبھی ہاتھ سے ماریئے پیٹئے نہیں۔ اگر آپ اس کے منہ پر طمانچے مارنے کان اُمیٹھنے اور گھونسے مارنے کے عادی ہیں تو اپنے سے چند سوالات کیجئے۔ کیونکہ جب بچہ کو بات بات پر سزا ملتی ہے تو وہ یہ سمجھنے سے قاصر رہتا

ہے کہ آخر وہ زندہ رہے تو کیسے رہے۔ کیا کرے، کیا نہ کرے، وہ اپنے متعلق خطرناک طور پر بُری بُری باتیں سوچنے لگتا ہے۔ اور یہ سمجھتا ہے کہ وہ ایسا ہی بُرا ہے جو اپنے والدین کے معیار پر پورا نہیں اتر پاتا، سوالات یہ ہیں۔

۱۔ کہیں آپ اپنے دل کی کدورت نکالنے کی خاطر تو ننھے کو نہیں مارتے؟

۲۔ کیا آپ نے ایسا بلند معیار رکھا ہے کہ ننھے کی عمر کا کوئی بھی بچہ اس پر پورا نہیں اتر سکتا؟

۳۔ بچہ دماغی اور جسمانی طور پر صحت مند ہے؟

۴۔ کیا بچہ یہ محسوس کرنے لگا ہے کہ آپ اس سے غفلت برت رہے ہیں؟

۵۔ کیا اس کی شرارتیں اس کی عمر کا تقاضا ہیں؟

اگر آپ نے خوب اچھی طرح اپنا دل ٹٹولا تو آپ کو بڑی حیران کن باتیں معلوم ہوں گی۔ اور سمجھ لیں گے کہ بچہ خود آپ کی وجہ سے کتنا پریشان رہتا ہے۔

اسی لیے ذہین والدین بچہ کو بہت کم سزا دیتے ہیں اور وہ بھی صرف اسی وقت، جب وہ یہ سمجھتے ہیں کہ سزا کے بغیر بچہ اپنی اس برائی سے باز نہیں آئے گا۔ وہ بچہ کو کئی اور طریقوں سے اچھی باتیں سکھاتے ہیں۔ مثلاً جب اس کے پیٹ میں درد ہوتا ہے تو اُسے بتاتے ہیں کہ اس درد کی وجہ وہ مٹھائیاں ہیں جس کے لیے وہ اکثر رویا کرتا ہے یا جب وہ مجمع میں گم ہو جاتا ہے تو اُسے بتایا جاتا ہے کہ اگر ابا کا ہاتھ پکڑ کر نہ چلو گے تو ایسے ہی کھو جاؤ گے۔

جیسا اوپر بتایا گیا ہے کہ بچہ کی کسی بے جا ضد کی سزا دینے کی خاطر بچہ سے اس کے جائز حقوق چھین لیجئے اُس کے کھلونے چھین کر الماری میں بند کر دیجئے اسے

دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے نہ دیجئے۔ لیکن ہرگز ایسی سزا نہ دیجئے جو اس کی نشو و نما کی راہ میں حائل ہو۔

بچے کی اپنی ایک شخصیت ہوتی ہے

اگر بچوں اور بڑوں میں خوشگوار تعلقات قائم ہو جائیں تو بہت سی افراتفری ختم ہو سکتی ہے۔ بچہ اگر اپنے والدین سے خوش ہوتا ہے تو وہ انہیں خوش کرنا چاہتا ہے یہ والدین کا فرض ہے کہ وہ بچے کو اپنی محبت کا یقین دلائیں نا سمجھ بچے سے یہ توقع کرنا بیکار ہے کہ وہ محبت میں پہل کرے گا۔ اور ایسا ماحول پیدا کرے گا کہ والدین خوش ہوں۔

بچوں کے ساتھ بھی اسی خوش اسلوبی سے تعلقات پیدا کئے جا سکتے ہیں جیسے بڑوں کے ساتھ بچہ ایک حد تک وحشی سہی، لیکن وہ آپ کے دوست، آپ کی بیوی (آپ کے شوہر) اور فرم کے مالک کی طرح اپنے کچھ جذبوں کی تسکین چاہتا ہے۔ ان جذبوں کے تقاضوں کو پورا کیجئے۔ آپ میں اور آپ کے بچہ میں کبھی اختلاف پیدا نہیں ہو گا۔ ان سے کنارہ اختیار کرنے کی کوشش نہ کیجئے خصوصاً ابتدائی پانچ سالوں میں، ورنہ وہ ہمیشہ کے لیے آپ کو اپنا ہمدرد اور دوست سمجھنے سے قاصر رہے گا۔

بچہ کو جس طرح بھوک لگتی ہے۔ اسی طرح اس کو مندرجہ ذیل جذبوں کی تسکین کی خواہش ہوتی ہے۔

ا۔ وہ اپنے والدین کی محبت کا بھوکا ہے۔ اس پر کبھی کبھار نہیں، ہر روز یہ ظاہر کرتے رہئے کہ آپ اس سے بے پناہ محبت کرتے ہیں۔ خصوصاً ابتدائی عمر کا ایک دن

بھی ایسا نہ گذرے جب اسے آپ کی محبت کا ثبوت نہ ملا ہو۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ بچہ کو پیار نہیں کرنا چاہیئے۔ اس طرح گندے جراثیم اس کو بیمار کر ڈالتے ہیں۔ لیکن مشاہدہ بتاتا ہے کہ جو بچے اس پیار سے محروم رہتے ہیں۔ ان کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے بہ نسبت ان بچوں کے جن میں گندے جراثیم پہنچتے ہیں۔ بار بار بچہ سے خوش ہو کر باتیں کیجئے۔ اس کی پیٹھ ٹھونکئے۔ اس کو پیار کیجئے۔ اس کی تعریف کیجئے۔ بچہ آپ کی ان باتوں کو خوب اچھی طرح محسوس کرتا ہے۔ اور ایسا ہی بننے کی کوشش کرتا ہے اور شروع ہی سے دوسروں کی محبت اس کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔

۲- بچہ کو یہ احساس دلائیے کہ آپ اس کی پیدائش پر خوش ہیں بچہ کے احساسات بہت تیز رہتے ہیں۔ وہ فوراً یہ معلوم کر لیتا ہے کہ اس کی پیدائش کا خیر مقدم کیا گیا ہے یا نہیں۔ بچہ کی یقین دہانی کے لیے اس کے ساتھ کھیلئے اس کے بے ڈھنگے سوالات کا بھی اس طرح جواب دیجئے جیسے اس کے دوسرے سوالات کا جواب دیتے ہیں اس کے لیے بے جا خوفوں کو دور کیجئے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے مسائل کا اس کے ساتھ مل کر حل تلاش کیجئے یہ کبھی نہ کہئے کہ ان باتوں کی خاطر ہمیں پریشان نہ کرو۔ اگر آپ یہ کہیں گے تو وہ یہ محسوس کرے گا کہ اس کا کوئی دوست نہیں ہے۔ اگر وہ نہ پیدا ہوتا تو اچھا ہوتا۔ اور دوری کی یہ خلیج بڑھتی جائے گی اور ایک دن ایسا آئے گا جب آپ اس کی موجودگی کے باوجود تنہائی محسوس کریں گے۔

۳- بچہ کو یہ محسوس کرائیے کہ وہ اپنا ہر کام خود کر سکتا ہے۔ اور یہ اسی وقت

ہو سکتا ہے جب آپ اس سے وہ کام نہ کروائیں جو وہ نہیں کر سکتا۔ وہ طویل نظمیں یاد نہیں کر سکتا۔ آسانی سے عربی یا فارسی نہیں سیکھ سکتا۔ وہ ہر کام میں یکتا نہیں ہو سکتا۔ اس کی نشوونما میں رکاوٹیں نہ ڈالیئے۔ اگر وہ غیر معمولی طور پر ذہین ہے تو اس کی ذہانت خود بخود ظاہر ہو جائے گی۔ اگر وہ ذہین نہیں ہے۔ پھر بھی اس پر ظاہر کیجئے کہ آپ اُسے اتنا ہی چاہتے ہیں۔

۴۔ وہ اپنی عزت کرانا چاہتا ہے۔ وہ چھوٹی ہی سہی۔ لیکن اُسے بھی عزت و احترام ملنا چاہیئے جو آپ اس سے کرانا چاہتے ہیں۔ اس کی باتوں کو بغور سنئے ممکن ہے کہ آپ اس سے کوئی نئی بات سیکھنے میں کامیاب ہو جائیں۔ یہ بھی نہ بھولئے کہ وہ آپ کی طرح تعلیم یافتہ اور تجربہ کار نہیں ہے۔ اُس سے بہت سی غلطیاں سرزد ہوں گی اور جب یہ غلطیاں سرزد ہوں تو صبر و تحمل کا دامن نہ چھوڑیئے۔ اُس سے کبھی یہ نہ کہئے "تم اتنے بے وقوف کیوں ہو" اس قسم کے جملوں سے اُسے بڑی تکلیف ہوتی ہے شاید اتنی تکلیف بڑوں کو نہیں ہوتی۔

بچہ کو مصروف رکھ کر آپ ایسے مواقع پیدا ہونے کے امکان کو ختم کر سکتے ہیں جب آپ دونوں میں تصادم ہو سکتا ہے۔ بچہ کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہتا ہے۔ اس کی قوتِ عمل کو زنگ آلود نہ ہونے دیجئے۔ اُسے تعمیری کام کرنے کو دیجئے جس میں وہ مصروف بھی رہے اور شور بھی نہ ہو۔ آپ اُسے جتنا کام کرنے کو دیں گے، اتنا ہی اُسے اس کا موقع نہیں ملے گا کہ وہ آپ کو ستانے اور چڑانے پر تُل جائے، مثلاً اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کے ریڈیو کو نہ چھوئے۔ تو اس کے لیے موٹی دفتی یا لکڑی کا ایک ریڈیو بنا دیجئے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کے

خوشنما پھولوں کے پودوں کو نہ روندے، تو ایک کونہ میں اس کو اپنا باغ لگانے دیجئیے۔ برسات کے دنوں کے لیے (جب وہ گھر کے اندر ہی رہنے پر مجبور ہے) ایسے کھیلنے کے سامان رکھئے کہ وہ ان میں مشغول رہے۔ جب وہ ذرا بڑا ہو جائے تو اس کے دوستوں کا خیر مقدم کیجئیے تاکہ وہ سڑکوں پر اچھلتا کودتا نہ پھرے اور خراب صحبت میں نہ پڑے۔ بچہ کی آزادی پر کوئی پابندی نہ کیجئیے (بشرطیکہ آپ اُسے سزا کسی کمرہ میں بند نہ کر دیں) کیوں کہ یہ آزادی اس کی نشوونما کے لیے ضروری ہے آپ اس کی شرارت کو اور کچھ کرنے کی خواہش کو تعمیری راہوں میں موڑ سکتے ہیں۔ اس طرح اُسے یہ بھی احساس نہ ہوگا کہ آپ اس کی آزادی سلب کر رہے ہیں۔

اور اس میں ہرگز ہرگز احساس شرم نہ پیدا ہونے دیجئیے۔ خواہ وہ کچھ کرے یہ ہرگز نہ کہئے "کتنی شرم کی بات ہے" "تم کو شرم نہیں آتی" یا "اگر کچھ چاہتے ہوتے تو ایسا کبھی نہ کرتے"۔ یہ سن کر بچہ کے دل پر ایک کاری چوٹ لگتی ہے اور وہ دماغی الجھن میں پھنس جاتا ہے۔ آپ احساس شرم پیدا کرنے کے بجائے اس کی توجہ اپنے کو ٹھیک کرنے کی طرف مبذول کیجئیے۔ اُسے آپ کی ضرورت ہے۔ آپ کی محبت کی ضرورت ہے۔ وہ آپ کے زیر سایہ ہی پرورش پانا چاہتا ہے۔ بچہ جب بھی کوئی اچھا کام کرے، کسی کی مدد کرے۔ اپنی ایمانداری کا ثبوت دے۔ تو اس کی تعریف کیجئیے اور بتائیے کہ آپ اس کے اس اقدام پر کتنا خوش ہیں، وہ آپ کو خوش کرنے کی خاطر ان باتوں کو بار بار کرے گا۔ اور ایک لمحہ کے لیے بھی یہ نہیں سوچے گا کہ اس کی فطری نشوونما کو روکا جا رہا ہے۔

آپ کتنے کامیاب باپ یا ماں ہیں

مندرجہ ذیل سوالات میں سے آپ جتنے زیادہ سے زیادہ سوالات کا جواب "ہاں" میں دے پائیں گے، آپ کے بچے آپ سے اور آپ اپنے بچوں سے خوش رہیں گے۔

۱۔ کیا آپ کو اپنی بیوی (یا شوہر) اور بچوں سے والہانہ محبت ہے؟	ہاں	نہیں
۲۔ کیا آپ اپنے گھر میں گہری دلچسپی لیتے ہیں اور اس کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ بنانے کی ممکنہ کوشش کرتے رہتے ہیں۔	ہاں	نہیں
۳۔ کیا آپ اپنے چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلتے ہیں یا اگر وہ کچھ بڑے ہو گئے ہیں تو ان سے اچھے دوستوں جیسا سلوک کرتے ہیں۔	ہاں	نہیں
۴۔ کیا آپ اپنے بچوں کی دشواریوں اور مسائل کو بغور سنتے ہیں؟	ہاں	نہیں
۵۔ کیا آپ اپنے بچوں کے فطری رجحانات کی نشو و نما کے حامی ہیں اور ان کی ہمت افزائی کرتے رہتے ہیں؟	ہاں	نہیں

۶۔ کیا اپنے بچوں کو روپیہ پیسہ کا صحیح

مصرف سمجھا دیا ہے اور ان میں دوسروں
کی مدد کرنے کا جذبہ پیدا کیا ہے؟ ہاں نہیں

۷۔ کیا آپ اُس کے دوستوں کا خیر مقدم
کرتے ہیں؟ ہاں نہیں

۸۔ کیا آپ سزا دینے اور انعام دینے
میں عقلمندی سے کام لیتے ہیں؟ ہاں نہیں

۹۔ کیا آپ بچوں سے ہنس کر بات
کرتے ہیں؟ ہاں نہیں

۱۰۔ کیا آپ اپنے بچوں کی روحانی
نشوونما کے لیے ان کو مذہبی محفلوں میں
لے جاتے ہیں؟ ہاں نہیں

۱۱۔ کیا آپ نے بچوں پر حق گوئی اور
سچائی کی صحیح قدر و منزلت واضح کر دی ہے؟ ہاں نہیں

۱۲۔ کیا آپ کی اپنی زندگی ان کے لیے
بہترین مثال بن سکتی ہے؟ ہاں نہیں

۱۳۔ کیا آپ ایسے مسائل میں بچوں کو
شریک کرتے ہیں جن کا تعلق پورے
خاندان سے ہے؟ ہاں نہیں

اپنی اضطرابی کیفیت دور کیجئے

ہر دلعزیز بننے کی ایک اور شرط یہ ہے کہ آپ ہر وقت مضطرب اور پریشان نہ رہیں کیونکہ لوگ ایسے افراد کو پسند نہیں کرتے جو ہر وقت اپنے ناخنوں کو چبایا کرتے ہیں یا بہت جلدی جلدی باتیں کرتے ہیں یا کرسی پر بار بار پہلو بدلتے ہیں۔ رواداری کی خاطر ممکن ہے، وہ آپ سے کچھ نہ کہیں۔ لیکن وہ آپ کو بھول بھی جائیں گے۔ یہ اعصابی بے چینی لوگوں کے آرام میں خلل ڈالتی ہے۔ اگر آپ نے جلد ہی اس سے نجات حاصل نہ کر لی تو لوگ آپ سے دور بھاگنے لگیں گے۔

حال ہی میں چند ڈاکٹروں نے سو ایسے مریضوں پر تحقیق کی جن کو نیند کی کمی کی شکایت رہتی تھی جب یہ معلوم کرنے کی کوشش کی گئی کہ آخر یہ لوگ کروٹیں لے لے کر رات کیوں گذارتے ہیں۔ تو پتہ چلا کہ ان میں ۶۵ فی صد ایسے دفتروں میں ملازم تھے جن کے افسران اور مالک بڑے تند مزاج اور چڑچڑے تھے اور ہر وقت ان کو تنگ کیا کرتے تھے یہ بیچارے جب گھر جاتے تھے تو کسی افسر کی آواز ان کے کانوں میں گونجتی رہتی تھی اور وہ رات کو بھی بے چین رہتے تھے۔ آپ بھی ان کی جگہ ہوتے تو ایسے ہی پریشان رہتے ہوتا یہ ہے کہ اگر ہم زیادہ عرصہ تک ایسے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں، تو ہمارا لاشعور بھی ان کی کشمکش سے متاثر ہو جاتا ہے۔ ہم بھی ان کی طرح بڑبڑانے لگتے ہیں، بات بات پر الجھنے لگتے ہیں۔

بہ ظاہر آرام لینا اور سستانا بڑا آسان سا کام نظر آتا ہے۔ لیکن اکثر لوگ آرام لینے کے فن سے واقف نہیں ہوتے اگر یقین نہ آتا ہو تو اپنے گرد و پیش ایسے لوگوں کو دیکھئے جو سگرٹ پر سگرٹیں پئے جاتے ہیں۔ چائے پینے پر آتے ہیں تو ہر آدھے گھنٹے کے بعد گرم گرم، کھولتی ہوئی چائے انڈیل جاتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی بے چینیاں دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔ لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جوں جوں وہ کوشش کرتے ہیں۔ ان کی پریشانیاں اور بڑھتی جاتی ہیں

آخر اس کی وجہ کیا ہے، ان کا اعصابی تناؤ کیوں بڑھتا جاتا ہے؟

اس کی ایک ہی وجہ ہے۔ وہ اس غلط فہمی کا شکار ہیں کہ آرام لینے سے مراد کچھ کرنا ہے۔ یہ ایک فعل ہے، جیسے کسی تفریح گاہ میں جانا۔ وہ یہ نہیں سمجھ پاتے کہ آرام کرنا کسی فعل کا نام نہیں ہے۔ بلکہ یہ ایک ذہنی کیفیت ہے۔ اور دوسرے رجحانات کی طرح اگر آپ ایک عرصہ تک اس سے لاپروائی برتیں گے تو وہ آپ کا ساتھ چھوڑ دے گی۔ یہ کوئی برقی رو تو ہے نہیں کہ جب بٹن دبایا رو آگئی۔ بٹن دبایا ختم ہو گئی، دفتر سے دو ہفتہ کی چھٹی لے لی اور سمجھے کہ آرام کرنے میں گذاریں گے۔ یہ دو ہفتے گذر جاتے ہیں۔ اور ویسے چینیاں اپنی جگہ بدستور رہتی ہیں۔ نہیں۔ ایسا نہیں ہو سکتا۔ آپ کو اس ذہنی کیفیت کی نشو و نما کرنا ہوگی۔ اور کچھ دیر آرام لے کر اپنے کو آرام لینے کا عادی بنانا پڑے گا۔

وہی لوگ آرام لینے اور سستانے سے قاصر رہتے ہیں جو اپنے ماحول یا اپنے کام سے بیزار رہتے ہیں۔ جب تک ہم اس نظریہ کو مان نہ لیں گے اس وقت تک جسمانی اور دماغی محنت سے محروم رہیں گے اور ذرا ذرا سی باتوں کو بڑھا چڑھا کر مہیب بنا دیں گے

جن لوگوں سے ملیں گے ان کو پریشان کردیں گے اور اپنی قوتوں کو خواہ وہ برباد کرکے رہیں گے ایسی قوتیں جو بڑھاپے میں ہم کو خوش اور مطمئن رکھ سکتی ہیں۔

ان لوگوں کو فی الحال چھوڑ یئے جو ستانے اور آرام لینے کے آرٹ سے ناواقف ہیں۔ آپ کو ایسے لوگ بھی ملیں گے جو ستانا چاہتے ہی نہیں۔ یہ لوگ گرتے پڑتے زندگی کی بھاگم بھاگ کا ساتھ دیتے ہیں اور آرام لینے کا تصور بھی نہیں کرتے۔ یہ لوگ یہ سنتے ضرور ہیں کہ رات و دن کے ۲۴ گھنٹے تین حصوں میں تقسیم کرنا چاہئیں۔ ۸ گھنٹے کام کے ۸ گھنٹے آرام اور نیند کے، اور ۸ گھنٹے ان خواہشات کی تکمیل کے جو دل کو بہت عزیز ہوتی ہیں۔ یہ سننے کے باوجود وہ ایک لمحہ کے لیے بھی یہ نہیں سوچتے کہ اس کا تعلق ان کی اپنی زندگی سے بھی ہے۔ وہ تو اپنی دُھن میں لگے رہتے ہیں۔ کھانے کی ان کو فکر نہیں ہوتی، نیند کی ان کو پروا نہیں ہوتی، اپنے دوستوں تک کو دھکیلتے اور روندتے ہوئے آگے بڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تھک کر ایسا چور رہوتے ہیں کہ پھر اٹھنے اور آگے بڑھنے کی سکت نہیں رہتی۔

یہ لوگ ایک اور غلط فہمی کے شکار ہوتے ہیں۔ ان کا دل چپکے چپکے کہتا ہے کہ جس چیز کی بھی وہ تمنا کرتے ہیں وہ ناجائز اور غیر قانونی ہے۔ یہ وہ یقین ہی نہیں کرتے کہ کسی جائز چیز سے بھی خوشی حاصل ہو سکتی ہے۔ اسی لیے یہ اپنے کو روندتے ہوئے اپنی کشمکش جاری رکھتے ہیں اور اس میں ان کو ایک لذت بھی ملتی ہے۔ اور لطف یہ کہ یہ لوگ دوسروں کے مقابلہ میں غیر معمولی طور پر کامیاب بھی نہیں ہوتے۔ الٹا نقصان ہی میں رہتے ہیں۔ کیونکہ تھکاوٹ سے چور ہو کر وہ بھرپور طریقہ سے جدوجہد بھی نہیں کرپاتے۔ لاشعوری طور پر وہ اپنے کو سزا دیتے ہیں۔ ان کی زندگی میں کوئی

لطف نہیں ملتا۔ دائمی مریض ہوتے ہیں۔ جتنا کماتے ہیں اُس سے زیادہ ڈاکٹروں کی فیس اور دواؤں پر خرچ کرنے میں مجبور ہوتے ہیں۔

اگر آپ بھی ایسے لوگوں کے ساتھ رہیں گے تو آپ بھی پریشان رہنے لگیں گے۔ اور ایک نامعلوم سی تھکاوٹ آپ کو بھی اپنی گرفت میں لے لے گی۔ اس سلسلہ میں انگریزی کے ایک شاعر کا قصہ بہت مشہور ہے۔ اس کا نام ساؤدے تھا۔ ایک دن وہ اپنی مشغول زندگی کے متعلق ایک بوڑھی خاتون کا ذکر کرتے ہوئے کہنے لگا "جب میں شیو کرتا ہوں تو ساتھ ہی ساتھ پرتگالی زبان پڑھتا جاتا ہوں۔ ناشتہ سے ایک گھنٹہ پہلے اسپینی زبان کا ترجمہ کرتا ہوں۔ ناشتہ کے بعد دوپہر کے کھانے تک مطالعہ کرتا ہوں۔ کھانے کے بعد شام تک لکھتا ہوں۔ کیا کہوں کتنا مصروف رہتا ہوں۔ میں اپنا ایک لمحہ بھی ضائع نہیں کرتا ـــ" بوڑھی خاتون بڑی حیرت سے اس کی باتیں سنتی رہی۔ پھر حیران ہو کر پوچھنے لگی ـــ "یہ تو بہت اچھا ہے۔ لیکن یہ تو بتاؤ۔ تم سوچتے کب ہو؟"

جب ایسے لوگوں سے کہا جاتا ہے کہ بھائی کچھ آرام بھی کیا کرو۔ تو یہ اسی مجنونانہ کیفیت سے آرام لینے پر تل جاتے ہیں۔ ان کا یہ رویہ آرام کے مقصد کو ختم کر دیتا ہے۔ کرکٹ کھیلنے یا ٹکٹ جمع کرنے پر آتے ہیں۔ تو اس میں ذاتی تسکین کے لیے نہیں۔ دوسروں کو مات کر دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس میں ان کو لطف نہیں ملتا۔

یہ دونوں قسم کے افراد زندگی بھر خود بھی پریشان رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی پریشان کرتے رہتے ہیں ان ہی کو سب سے پہلے سرطان اپنا شکار بناتا ہے اور طرح طرح کی نفسیاتی الجھنوں میں پھنس کر اپنا ماحول اور اپنی زندگی سے بیزار ہوتے

ہیں۔ حادثات میں زیادہ تر یہی لوگ اپنی جانیں دیتے ہیں۔ وہ کسی سے محبت نہیں کر پاتے، اور نہ محبت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

اس اعصابی بے چینی کو دور کرنے کے لیے مختلف لوگوں نے مختلف طریقے بتائے ہیں۔ آئیے ہم ان کا جائزہ لیں۔

ورزش

ایک مکتبہ فکر کا خیال ہے کہ اپنے جسم کو محنت، مشقت اور ورزش سے اتنا تھکا ڈالو کہ سستانے پر مجبور ہو جاؤ، ان ماہرین کا کہنا ہے کہ جسمانی آرام کے ساتھ ہی ساتھ دماغ بھی آرام لینے اور سستانے پر مجبور ہو جائے گا۔ اور تمام پریشانیاں دور ہو جائیں گی۔ اور جسم اور دماغ کے بہت سے امراض ختم ہو جائیں گے۔

ان ڈاکٹروں کا خیال یہ ہے کہ جب آپ کچھ نہیں کرتے۔ خاموشی سے بیٹھے رہتے ہیں یا سوتے رہتے ہیں تو رگوں اور پٹھوں میں ایک تناؤ پیدا ہوتا ہے بہت سے لوگ سوتی حالت میں دانت کٹکٹاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کی یہ عادت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ ان کے دانت گھس جاتے ہیں اور ہلنے لگتے ہیں۔ زیادہ تر ایسے لوگ ایسے گھرانوں سے تعلق رکھتے ہیں، جہاں ان کا بچپن آرام سے نہیں گذرا تھا۔ والدین بہت سخت مزاج تھے۔

اگر آپ کا شمار بھی ایسے ہی لوگوں میں ہے تو آپ کو مندرجہ ذیل ورزشیں کرنا چاہئیے۔

۱۔ اپنے خاموش کمرہ میں چٹائی بچھا کر لیٹ جائیے۔ اور گھر والوں سے کہہ دیجئے

کم از کم آدھے گھنٹے تک آپ کو فراموش کئے رہیں۔ اس وقت آپ کم سے کم کپڑے پہنیئے۔ تاکہ اچھی طرح سانس لے سکیں

۲۔ چار چھوٹے چھوٹے تکئے لیجئے۔ ایک اپنی گردن کے نیچے اس طرح رکھئے کہ گردن تھوڑی سی پیچھے کی طرف جھکی رہے۔ ایک تکیہ گھٹنوں کے نیچے رکھئے۔ اور دو تکیے اپنی بغل میں اس طرح رکھئے کہ آپ اپنے دونوں ہاتھ آرام سے ان پر رکھ سکیں۔ آپ کے ہاتھ جسم سے آٹھ انچ دور ہونے چاہئیں۔

۳۔ اپنا نچلا جبڑا جھکنے دیجئے۔ اپنے ہونٹ بند رکھئے تاکہ ناک سے سانس لے سکیں۔ پھر آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں بند کیجئے۔

۴۔ پھر اپنے جسم کے مختلف پٹھوں پر زور ڈالیئے۔ زور ڈالنا اور چیز ہے۔ کھنچاؤ پیدا ہونا اور چیز ہے۔ اور آپ کو یہ فرق محسوس کرنا چاہیے۔ مثلاً جب آپ کوئی چیز اٹھاتے ہیں۔ تو آپ کے ہاتھوں کے پٹھوں پر زور پڑتا ہے۔ لیکن جب آپ اپنے ہاتھوں کو نیچے کی طرف دباتے ہیں تو تناؤ محسوس ہوتا ہے۔ اس فرق کو بڑی کاوش سے محسوس کیا جا سکے گا۔

۵۔ جب آپ اپنے عضلات میں تناؤ پیدا کرنا سیکھ جائیں گے اور عضلات کو ڈھیلا کر کے اس تناؤ کو ختم کرنے سے بھی واقف ہو جائیں گے۔ تو آپ اس ورزش سے فائدہ اٹھانے لگیں گے۔ یہ عمل اپنے جسم کے تمام پٹھوں اور عضلات پر کیجئے۔ پیٹھ۔ پیٹ۔ سینہ۔ انگلیاں، جبڑے، چہرہ، نتھنے، پپوٹے، آنکھیں، زبان، ہونٹ، حلق، پیروں کے انگوٹھے، ان سب میں عضلات موجود ہیں۔

۶۔ عضلات سے مخاطب ہو کر کہتے رہنے سے مراد یہ نہیں ہے کہ

آپ ان سے اس طرح باتیں کریں جیسے کسی دوست سے باتیں کرتے ہیں) کہ جب آپ سانس نکالیں گے تو ان کو ڈھیلا ہو جانا چاہیئے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ ہر روز سونے سے پہلے کم از کم آدھے گھنٹہ تک ایسا کیجیے یہ نہ سمجھئے کہ اس سے فوری طور پر آپ کو فائدہ محسوس ہوگا، دو تین مہینہ میں آپ اپنے عضلات کو صحیح طور پر استعمال کرنا سیکھیں گے۔

بہت سے لوگوں کو اس طریقہ سے فائدہ پہنچ سکتا ہے بشرطیکہ ان کی اعصابی بے چینیاں بہت بڑھی ہوئی نہ ہوں۔ اس ورزش سے کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ آپ آزما کر دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اعصابی بے چینی کو دور کرنے کے اور بھی طریقے ہیں۔ ان کو بھی دیکھ لیجیے۔ اور کسی کا انتخاب کر لیجئے۔

محنت

بہت سے افراد محض اس لیے ستانے سے قاصر رہتے ہیں کہ وہ صحیح معنوں میں تھکتے ہی نہیں۔ وہ بھی دن گذرنے کے بعد تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ اور کہتے ہیں کہ ان میں اب اتنی طاقت بھی نہیں رہی کہ ایک قدم اٹھا سکیں۔ لیکن یہ لوگ رات بھر کروٹیں بدلتے، ہاتھ پٹکتے رہتے ہیں (یہ طاقت کہاں سے آتی ہے؟) بہ ظاہر وہ اتنا کام کرتے ہیں کہ تھک جائیں اور آرام سے سو سکیں۔ لیکن جس قسم کی تھکاوٹ ان پر طاری ہوتی ہے اس کی تلافی نیند سے نہیں ہو سکتی۔

ان کی تھکاوٹ مصنوعی ہوتی ہے وہ اپنا دن صحیح قسم کی محنت کرنے میں نہیں گذارتے کہ واقعی تھک جائیں۔ بہ ظاہر یہ لوگ اپنا کام کرتے ہیں۔ ملازمت کے

فرائض پورے کرتے ہیں۔ پڑھاتے ہیں، کپڑے سیتے ہیں، مشینیں چلاتے ہیں۔ جو بھی ان کا ذریعہ معاش ہے، اس میں لگے رہتے ہیں۔ صرف فرق یہ ہے کہ یہ لوگ اپنے کام میں کوئی دلچسپی محسوس نہیں کرتے۔ ان کی عملی قوتیں یونہی سوئی رہتی ہیں۔ اور جب آرام اور ستانے کا وقت آتا ہے۔ وہ آرام لینے سے قاصر رہتے ہیں۔ صبح ہوتی ہے تو ان میں نیا دن شروع کرنے کی کوئی امنگ نہیں ہوتی۔

یہ لوگ صحیح محنت کی لذت سے واقف نہیں ہو پاتے۔ اور واقف کیسے ہوں جبکہ انہیں کام میں دلچسپی نہیں ہوتی۔ ان کو کیا معلوم کہ کام میں بھی مزا مل سکتا ہے۔ اور ترقی بھی ایسے ہی کاموں میں ہو سکتی ہے جس کے لیے ہم فطرتاً مناسب ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دل کی گہرائیوں سے اپنے ماحول اور اپنے کام سے نفرت کرتے ہیں اور بیزار رہتے ہیں۔ اس بیزاری کا ایک ہی حل ہے کہ اپنے حسب منشا کام کا انتخاب کیا جائے ماہرین نفسیات کا متفقہ فیصلہ ہے کہ دماغی اور جسمانی صحت کے لیے حسبِ پسند کام ایک ضروری شرط ہے۔ اس سے بہت سی بیماریاں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اگر کام پسند نہیں ہوتا تو طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

اگر آپ بھی ایسے ہی حالات سے دوچار ہیں تو فوری طور پر اس کی تلافی کی صورتیں پیدا کیجئے۔ اپنے موجودہ کام کو گلے ڈالے رہنے کا کوئی عذر، عذر معقول نہیں کہا جا سکتا۔ کچھ نہ کچھ ضرور کیا جا سکتا ہے۔ اگر اپنا کام نہیں بدل سکتے یا موجودہ ملازمت ترک نہیں کر سکتے تو ساتھ ہی ساتھ کوئی ایسا کام کر سکتے ہیں جو اس اعصابی بے چینی کی تلافی کر سکتا ہے۔

اگر آپ میں نیا کام شروع کرنے یا دوسری ملازمت کرنے کی ہمت ہے تو

اس کی کوشش کیجئے۔ اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ اور کیا کام کریں تو کسی ماہر نفسیات سے مل کر اپنے رجحانات کا امتحان دیجئے اور اس کے مشوروں پر عمل کیجئے۔ محض خواہش کرنے سے کچھ نہیں ہوگا۔ نئے کام کی صلاحیت ہونا بھی ضروری ہے۔

یہ بھی معلوم کیجئے کہ نیا کام آپ کی شخصیت کے عین مطابق ہے۔ ہم سب میں کچھ خواص ہیں۔ ہم کو کچھ کام پسند ہیں، اور کچھ ناپسند۔ اس پسند و ناپسند کو کام کے انتخاب کے وقت ہرگز فراموش نہ کیجئے۔

اگر آپ کو اپنے حسب منشا کام مل گیا، تو یقین رکھئے کہ آپ کو آرام لینے اور سستانے کی زیادہ ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔ مشاہدہ بتاتا ہے کہ جو لوگ اپنا کام کرتے ہیں اور ایک رقم کے عوض دوسروں کے لیے محنت نہیں کرتے۔ ان کو چھٹیوں کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ لوگ رات و دن کام کرتے ہیں، پھر بھی خوش رہتے ہیں۔ کم گھنٹے سوتے ہیں، لیکن جب سوتے ہیں تو آرام سے سوتے ہیں اور ان کی نیند ان کو تازگی بخشتی ہے۔

اگر آپ اپنی ملازمت نہیں چھوڑ سکتے اور پیشہ بھی نہیں بدل سکتے تو کچھ ایسے تفریحی مشاغل پیدا کیجئے۔ جو آپ کی تفریح طبع کا سامان مہیا کر سکیں۔ ایسے مشاغل کا انتخاب کرتے وقت دو باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے۔ تفریحی شغل ایسا ہو جس کو آپ کی مالی حالت برداشت کر سکے۔ اور وہ آپ کے کام سے بالکل مختلف ہو۔ اور اس سے آپ کوئی فائدہ بھی اُٹھا سکیں۔ ایسے تفریحی شغلہ میں اپنے آرام کے اوقات اور روپیہ پیسہ کیوں ضائع کریں۔ جس سے وہ چار دس سال کے بعد آپ کوئی فائدہ نہ اٹھا سکیں۔

تفریحی مشاغل

ہر باشعور شخص آپ سے یہی کہے گا کہ جذباتی بلوغت کے لیے ضروری ہے کہ آپ

حقائق سے گریز نہ کریں۔ اور مشکلات کا جم کر مقابلہ کریں۔ لیکن اس سے اس کی یہ مراد ہرگز نہیں ہوتی کہ آپ ۲۴ گھنٹے اپنے کام میں لگے رہیں۔ آپ کے لیے تفریح کرنا بھی اتنا ہی ضروری ہے کہ آپ دوبارہ ان کے تقاضے پورے کرنے کے قابل ہو جائیں اگر آپ مشکل سے مشکل مسائل کے وقت بھی تفریح لینے کے مقصد سے کچھ دیر کے لیے ان مسائل کو فراموش کر دیتے ہیں تو کوئی بھی آپ کو نادان نہ کہے گا۔

تفریح کرنے سے یہ مراد نہیں ہے کہ آپ رات بھر کسی مشاعرہ میں گذار دیں۔ یا رقص گاہ میں گذار دیں اور دوسرا دن اونگھتے اونگھتے گذارنے پر مجبور ہو جائیں۔ یا تاش کھیلنے بیٹھیں تو رات بھر بیٹھے رہیں اور جب اُٹھیں جو جیتنے والے سے نفرت بھی کر کے اُٹھیں۔ جیب بھی خالی کر دیں اور مہینہ کے باقی دن افلاس میں گذاریں۔

تفریح کرنے کے معنی تازہ دم ہونا ہیں۔ ایسی باتوں میں وقت گذاریئے۔ جس میں آپ کو لطف آتا ہو۔ تفریح بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا کھانا کھانا۔ دانت صاف کرنا۔ ایسے تفریحی مشاغل، جن میں دماغ کو آرام ملتا ہو۔ وہ سب سے زیادہ مفید ہیں کیونکہ جب تک دماغ ستانے اور آرام لینے پر رجوع نہیں ہوتا۔ جسم بھی رجوع نہیں ہو گا۔ ہاں ایسے مشاغل نہ اختیار کیجئے جن کو اخلاقی طور پر بُرا سمجھا جاتا ہو۔

اور جیسے جیسے آپ کی اعصابی بے چینی ختم ہوتی جائے گی۔ آپ کی شخصیت میں نکھار پیدا ہوتا جائے گا۔ جب آپ کے دماغ کو فضول خیالات سے نجات ملے گی تو تعمیری خیالات پیدا ہوں گے اور دوسرے آپ میں خلوص۔ ہمدردی دیکھ کر آپ کی طرف بڑھیں گے جیسے چلچلاتی دھوپ میں سایہ دار درخت دیکھ کر غریب مسافر اس کے نیچے آرام کرتا اور ستاتا ہے۔ لوگ آپ سے مل کر، آپ سے باتیں کر کے

اپنے غموں کو دور کریں گے۔

اعصابی بے چینی

نیتجہ ہے خراب عادتوں کا۔ ہم اپنی عادات کو پرکھ کر اس کی تلافی کر سکتے ہیں۔ ان سوالات کا جواب دیجئے۔ اگر وہ ۵۰ یا ۵۰ سے کم نمبر ملتے ہیں۔ تو اپنی عادتوں کو بدلئے اگر ۹۵ نمبر ملے ہیں تو آپ کی بھی وہی حالت ہے جو عام لوگوں کی۔ لیکن آپ کوشش کر کے ۲۴ نمبر حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ صرف ان مشوروں پر عمل کیجئے۔ جو اس باب میں پیش کئے گئے ہیں۔

	ہاں	نہیں	کبھی کبھی
۱۔ کیا صبح سے لے کر رات تک کے درمیانی وقفہ میں کم ازکم ایک بار آپ لیٹ رہتے ہیں۔ اور آرام سے ہاتھ پیر پھیلاتے ہیں؟	۱۵	۰	۵
۲۔ کیا آپ ہر روز کم ازکم پانچ منٹ تک آرام کرسی پر خاموشی سے بیٹھے رہتے ہیں؟	۱۵	۰	۵
۳۔ اگر بس میں آپ کو وقت پر جگہ نہیں ملتی اور دفتر پہنچنے میں دیر ہو جاتی ہے تو کیا آپ گھبرا جاتے ہیں؟	۰	۱۵	۵

۴۔ کیا آپ تازہ ہوا میں ٹہلنے جاتے

ہیں ؟	۱۵	۰	۵
۵۔ کیا آپ جلدی جلدی کھانا کھاتے ہیں۔ آپ کے ساتھ کھانے والے ابھی کھانا کھا رہے ہوتے ہیں؟	۰	۱۵	۵
۶۔ کیا آپ روزانہ اپنے کو بلند حوصلہ رہنے کی تلقین کرتے ہیں ؟	۱۵	۰	۵
۷۔ کیا آپ علی الصبح اُٹھ جاتے ہیں کہ دفتر جانے کے لیے وقت پر تیار ہو سکیں ؟	۱۵	۰	۵
۸۔ کیا آپ رات کو کافی آرام لے لیتے ہیں؟	۱۵	۰	۵
۹۔ کیا آپ دفتر سے متعلقہ پریشانیاں دفتر ہی تک محدود رکھتے ہیں اور گھر کے ماحول کو ان پریشانیوں سے مکدر نہیں کرتے؟	۱۵	۰	۵
۱۰۔ سینما دیکھتے وقت یا ریڈیو پروگرام سنتے وقت آپ آرام سے بیٹھتے ہیں ؟	۱۵	۰	۵
۱۱۔ کیا آپ آہستہ آہستہ باتیں کرتے ہیں۔ خصوصاً جب جلد باتیں کرنے کی ضرورت نہ ہو؟	۱۵	۰	۵
۱۲۔ کیا آپ کے دوست بھی مطمئن زندگی			

گذارتے ہیں؟	۱۵	-	۵
۱۳- کیا آپ ہفتہ میں کم از کم ایک دن ایسے تفریحی مشاغل میں گذارتے ہیں جو آپ کو مرغوب ہیں؟	۱۵	-	۵
۱۴- کیا آپ گہری گہری سانسیں لیتے ہیں؟	۱۵	-	۵
۱۵- کیا آپ دل لگا کر اپنا کام کرتے ہیں کہ وہ جلد سے جلد اور بحسن و خوبی انجام پا جائے اور آپ تفریح کے لیے وقت نکال سکیں؟	۱۵	-	۵
۱۶- کیا آپ پریشانی کو ختم کرنے کی کوئی عملی صورت اختیار کرتے ہیں اور ان لوگوں کے نقش قدم پر نہیں چلتے جو واویلا مچاتے ہیں لیکن کچھ کرتے نہیں؟	۱۵	-	۵

حاصل جمع

سن رسیدہ ہونے کے بعد

اس غلط فہمی میں نہ رہیے کہ ہر دل عزیزی اور عمر کا کوئی تعلق ہے۔ خواہ آپ عمر کی کتنی ہی منازل طے کر چکے ہوں، اگر آپ چاہیں گے تو آپ کبھی بھی تنہائی، افسردگی اور محبت کی کمی محسوس نہ کرینگے۔ بعض لوگ اس غلط فہمی کا شکار ہیں کہ بال پکنے کے بعد یا دانت ہلنے کے بعد دُنیا چھوڑ دیتی ہے۔ پھر کوئی نہیں پوچھتا۔ عام طور سے جب لوگ ایسے سن رسیدہ لوگوں سے بیزار ہو جاتے ہیں۔ اسکی وجہ کچھ اور ہی ہے۔ یہ لوگ بڑے چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ فرمائشوں پر فرمائشیں کرنے لگتے ہیں اور اپنا عہد جوانی یاد کرکے روتے رہتے تھے۔ ظاہر ہے کہ چڑچڑے افراد کو قریبی رشتہ دار بھی زیادہ پسندیدہ نگاہوں سے نہیں دیکھتے لیکن چڑچڑا ہونا، اپنی افسردگی سے دوسروں کی خوشیاں برباد کرنا ضعیفی کے لوازمات میں نہیں ہے۔ ایسی کمزوریوں کو دُور کیا جاسکتا ہے اور ان صفات کے چراغ جلائے رکھے جاسکتے ہیں، جن کی روشنی میں ہنستے کھیلتے جوانی گذری تھی۔ ایک ایسی بھی کشش ہے جو جوانی کی تابع نہیں ہے کہ بہار کے دن گذرے اور خزاں آئی۔ یہ کشش اعضاء کی خوبصورتی سے بھی پیدا نہیں ہوتی (کہ ضعیفی میں اعضاء خوبصورت نہیں رہتے) اس کا تعلق آپ کے نظریات سے ہے۔

آپ یہ کہہ کر نہ ٹالیں کہ زیادہ عرصہ تک کس کو جینا ہے۔ پھر ضعیفی کی فکر کون کرے۔ جی نہیں۔ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ موجودہ دور کے لوگ

زیادہ عمر پاتے ہیں اور طبی سائنس جوں جوں ترقی کرتی جائے گی۔ عرصہ حیات بڑھتا جائے گا۔ اس لیے بہتر ہے کہ آپ ضعیفی کے خیال سے بیزاری کا اظہار نہ کریں۔ اگر ابھی جوان ہیں تو ضعیف ہونے کی امید باندھے رہیں۔ جب ہی آپ ہزار قسم کی تکلیفوں سے بچیں گے اور ضعیفی میں اکثر لوگوں کو جو تلخ تجربہ ہوتا ہے اس سے نجات پا لیں گے۔

بہت سے لوگ یہ کہہ کر ضعیفی کے خیال کو ٹال دیتے ہیں کہ اس وقت ان کے جوان لڑکے ہوں گے، لڑکیاں ہوں گی، ان کے بچے ہوں گے۔ ہم ان کو مجبور کریں گے کہ ہمارا خیال رکھیں۔ اگر ہم بیمار پڑیں تو تیمارداری کریں۔ افسردہ ہوں تو دل بہلائیں۔ یہ ان لوگوں کا فرض ہوگا لیکن اس طرح جو محبت ہمیں ملے گی وہ اندر سے کھوکھلی ہوگی۔

پھر ہم اپنی ضعیفی کی بنیادیں ان چیزوں پر کیوں نہ رکھیں جو خود ٹھوس ہوں۔ جب تک ہم اپنی ہستی کو دلچسپ بنائے رہیں گے، اس وقت تک دوسرے ہماری موجودگی کو غنیمت سمجھتے ہوئے ہم میں دلچسپی لیتے رہیں گے۔ ہم باوقار طریقہ سے کیوں نہ عمر کی منزلیں طے کریں کہ اس دنیا میں ہماری جگہ قائم رہے۔ جوں جوں دن گذریں زیادہ باشعور، زیادہ عقلمند بنیں اور خاموشی سے کونے میں بیٹھیں رہیں۔ یہ نوعمر لوگ یہ ناتجربہ کار لوگ خود ہمارے علم و تجربہ سے فائدہ اٹھانے کے لیے ہمارے پاس آئیں گے۔

ایسی باوقار ضعیفی کے لیے صحت کا برقرار رہنا ضروری ہے اور یہ آسان بھی ہے کیونکہ آپ کی جسمانی صحت اور عمر کے مہ و سال کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ آپ نے ۶۵،۶۰ سال کے ایسے افراد دیکھے ہوں گے جن کی صحت، جن کی کشش پر رشک آتا ہے اور آپ نے اتنی ہی عمر کے دوسرے لوگ دیکھے ہوں گے۔ جن کی کمر جھک جاتی ہے۔

کھانسی کے دورے پڑتے ہیں، آنکھوں کی بینائی کم ہو جاتی ہے۔ یہ ہر کام سے معذور ہو جاتے ہیں۔ دونوں میں زمین و آسمان کا فرق بڑا حیران کن ہے اور یہ بات اب بھی زیر بحث ہے کہ آخر کچھ لوگ اتنی جلدی بوڑھے کیوں ہو جاتے ہیں۔ جب کہ بعض لوگ زیادہ عرصہ تک جوانی کی تمام امنگوں کو برقرار رکھنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں بڑے دلچسپ نظریات پیش کئے گئے ہیں۔

۱۔ اس کا تعلق نسلیت سے ہے۔ اس نظریہ والے کہتے ہیں کہ اگر آپ پیدائشی طور پر مضبوط جسم کے ہیں تو آپ پر عمر کا زیادہ اثر نہیں پڑتا۔ اگر آپ کے والدین نے زیادہ عمر پائی تھی اور ان کے والدین بھی زیادہ عرصہ تک زندہ رہے تھے تو زیادہ عرصہ تک زندہ رہیں گے بشرطیکہ آپ کسی وبائی مرض کے شکار نہ ہو جائیں یا کسی حادثہ میں اپنی جان نہ کھو بیٹھیں۔

یہ نظریہ کچھ صحیح نہیں معلوم ہوتا۔ بہت سے لوگ ۸۰ اور ۹۰ سال کی عمر تک پہنچتے ہیں حالانکہ ان کے آباؤ اجداد زیادہ عرصہ تک زندہ نہیں رہے تھے۔ بہت سے لوگ اپنی کوششوں سے صحت برقرار رکھتے ہیں اور لمبی عمر پاتے ہیں۔

۲۔ اس کا تعلق آپ کی اپنی کوشش سے ہے۔ یہ نظریہ زیادہ صحیح نظر آتا ہے کیونکہ عمر نسلاً بعد نسلاً بڑھتی رہی ہے۔ ہر نسل صحت برقرار رکھنے کی نئی تدابیر اختیار کرتی رہی ہے اور ایک نسل کے مقابلہ میں دوسری نسل کے لوگ زیادہ عرصہ تک زندہ رہے ہیں آپ کی ذاتی کوششیں کچھ حد تک مددگار ثابت ہو سکتی ہیں لیکن ایسے لوگ بھی مشاہدہ میں آئے ہیں جو ہزار احتیاط کے باوجود ضعیف ہو جاتے ہیں۔

۳۔ اس کا تعلق دماغی مطابقت سے ہے۔ اس نظریہ پر بڑی کامیابی سے

وہی شخص عمل کرتا ہے جو اپنے حسبِ منشا، کام کرتا ہے جس کو اپنے اہل وعیال کی محبت نصیب ہے جو پریشان ہونا نہیں جانتا۔ وہ بڑھتی ہوئی عمر سے نہیں ڈرتا وہ تو اس خیال کا حامی ہوتا ہے کہ ۸۰ سال کی عمر میں بھی طبیعت کی جولانی برقرار رکھی جا سکتی ہے اور جسے وہ خود آزمانا چاہتا ہے۔ یہ نظریہ ایک حد تک درست ضرور ہے لیکن اسے اختیار کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ ابتدائی عمر ہی سے کوشش کی جائے۔

بڑھتی عمر کی ظاہری علامات کی پرواہ نہ کرنا واقعی بڑی ہمت کا کام ہے لیکن اس دماغی مطابقت کے علاوہ جوانی کو برقرار رکھنے کا اور کوئی راستہ بھی نہیں۔ ان لوگوں سے پوچھئے جو ہر طریقہ میں جان توڑ کوشش کر چکے ہیں۔ جو غذاؤں کو بھی آزما چکے ہیں جنہوں نے بھڑکیلے کپڑے بھی پہنے ہیں۔ بالوں میں خضاب بھی لگایا ہے اور پلاسٹک سرجری سے بھی اپنے چہرے کے نقوش درست کرائے ہیں۔ اگر وہ سچے دل سے جواب دینا چاہیں گے تو یہی جواب دیں گے کہ اگر انسان کی روح جوان ہے تو ۸۰ سال کی عمر میں بھی وہی نغمے الاپے جا سکتے ہیں جو ۱۸ سال کی عمر میں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ ۸۰ سال میں ان نغموں میں اور زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔

لیکن یہ دماغی مطابقت کا پیدا کرنا آسان نہیں ہے۔ آپ کو اپنا فلسفہ حیات ہی بدلنا ہو گا کیونکہ جوانی گزرنے کا ایسا غم نہیں ہے جو آپ کو تڑپاتا ہے اور کلی چھوڑ دیتا ہے۔ یہ تو بڑھتا ہی جاتا ہے اور آپ کے قویٰ سے قوی طاقت اور روح سے زندگی نچوڑ کر دم لیتا ہے۔ اس غم، اس خوف کو بڑی دوراندیشی سے ختم کیا جا سکتا ہے

کیا یہ دنیا صرف جوانوں کی دنیا ہے؟

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ جہاں چہرہ پر جھریاں نمودار ہوئیں، ہاتھوں میں رعشہ

آیا - دُنیا ان کو فراموش کرنے لگتی ہے اور گوشہ تنہائی میں دھکیل دیتی ہے - اس قسم کے خیالات سے گمراہ ہونا ہماری سب سے بڑی غلطی ہے -

آپ کو ہزاروں ایسی مثالیں ملیں گی جب لوگوں نے عمر کو بھلا کر اپنی زندگی کو پُرلطف بنانے کی کوشش کی ہے - نیویارک کی میری اور کیتھرین دو جڑواں بہنوں کو لیجیئے ان دونوں نے حال ہی میں ایک رقص گاہ میں رقص سیکھنے کے لیے داخلہ لیا ہے - ان کی عمر ۹۲ سال ہو چکی ہے - ڈیم ، مے ، وٹی نے ۸۲ سال کی عمر میں بائیسکل چلانا سیکھی - لیلیں گسٹ نے ۸۰ سال کی عمر میں کالج کی ڈگری حاصل کی - کلارا ہارٹن نے ۸۹ سال کی عمر میں ٹائپ کرنا سیکھا - ایڈلیں ریٹالڈ ۸۰ سال کی عمر کے بعد فلم کمپنی میں داخل ہوئی گوئٹے نے اپنے شہرۂ آفاق ڈرامے فاؤسٹ ، کا آخری ایکٹ ۸۲ سال کی عمر میں لکھا اور امریکہ کی مغنّیہ جہری گارڈن ۷۰ سال کی ہو چکی ہے اور ایک دنیا اس کے نغموں کو سُن کر جھوم جھوم اٹھتی ہے [1]

ان چند مثالوں سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ بڑھتی ہوئی عمر ہماری راہ کی رکاوٹ نہیں بن سکتی - کچھ پیشوں اور عہدوں کے لیے تو عمر رسیدہ ہونا ایک لازمی شرط ہے - مثلاً کسی سیاسی پارٹی کا صدر ہونا ، یونیورسٹی کا وائس چانسلر ہونا یا کسی ملک کا صدر ہونا لوگ سفید بالوں پر اعتماد کرتے ہیں کیونکہ یہ تجربہ اور دور اندیشی کی علامت ہیں - جب

---

[1] ہمارے ملک میں بھی ایسی ہستیاں موجود ہیں جن کی خدمات کو دیکھ کر یہ یقین نہیں آتا کہ وہ عمر کے اس دور میں ہیں جب کہ بیشتر لوگ محض سانس لینے کی خاطر زندہ رہتے ہیں مثلاً ڈاکٹر عبدالحق ، مس فاطمہ جناح ، مسٹر غلام محمد -

بھی کسی اہم عہدہ پر کوئی نوجوان پہنچ جاتا ہے تو عوام کو اطمینان نہیں ہوتا۔ ایک عام رجحان یہ ہے کہ دُور اندیش بننے کے لیے زیادہ عمر کا پانا ضروری ہے۔

ممکن ہے کہ کچھ لوگ یہ اعتراض کریں کہ ان چند مثالوں سے یہ تو ثابت نہیں ہوتا کہ سب ہی لوگ ضعیفی کی نعمتوں کو ختم کر سکتے ہیں۔ کہنے والے کہہ سکتے ہیں کہ شباب گذرنے کے بعد ہماری قوتیں ہمارا ساتھ چھوڑ دیتی ہیں۔ ہماری جسمانی طاقت گھٹنے لگتی ہے۔ ہم سُست پڑ جاتے ہیں اور اس عمر میں کوئی نئی چیز سیکھنا جوئے شیر لانا ہے۔"

ان کا اعتراض ایک حد تک دُرست ہے۔ ایک حد تک۔ ہم نے اس لیے کہا کہ اگر کسی شخص نے صرف سُرخ سیب دیکھے ہوں تو وہ کیسے کہہ سکتا ہے کہ سیب ہرے بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ سچ سہی کہ ضعیفی کی سرحد میں قدم رکھنے کے بعد جسمانی طاقت گھٹنے لگتی ہے لیکن تجربہ بڑھتا جاتا ہے۔ ان سے ایسی غلطیاں بھی سرزد نہیں ہوتیں جن پہ عمر بھر آنسو بہانا پڑیں۔ یہ حادثات سے بھی بچتے ہیں۔ حادثات کے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ ۲۵ سال سے کم عمر والے ہی موٹر حادثوں کا شکار ہوتے ہیں۔

اعتراض کرنے والے ایسے پیشوں کو رکھ کر اعتراض کرتے ہیں جن میں جسمانی صحت اور طاقت کے بغیر گذارا ممکن نہیں مثلاً پیشہ ور کھلاڑیوں کے لیے ۴۰ سال سے کم عمر کا ہونا ضروری ہے۔ عورتوں کے کچھ ایسے پیشے ہیں جن میں جوان ہونا سب سے بڑا وصف ہے ان مردوں اور عورتوں کی یہ بدقسمتی ہے کہ انہوں نے ایسے پیشوں کا انتخاب کیا جن میں عمر کو اتنی اہمیت حاصل ہے۔ ان کو چاہیئے کہ ساتھ ہی ساتھ کوئی ایسا فن بھی سیکھیں جو آخری عمر تک ان کا ساتھ دے۔

کچھ پیشے ایسے ضرور ہیں جن میں عمر کے ساتھ ہی ساتھ ترقی ہوتی جاتی ہے کیونکہ

جوانی کے ان تقاضوں سے نجات مل جاتی ہے جو ہم کو معروف رکھتے ہیں اور ہم زیادہ یکسوئی اور اطمینان قلب کے ساتھ اپنے پیشہ میں لگے رہتے ہیں۔ آپ تجربہ کار وکیل، ڈاکٹر، معلم اور ادیب پر جتنا اعتبار کرتے ہیں۔ نووارد پر نہیں کرتے۔ کیوں؟ اس لیے کہ ان کا علم عمر کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے۔

ضعیفی کے اور بھی فوائد ہیں

مندرجہ بالا حقائق کو پڑھنے کے بعد بھی اگر آپ کا دل ضعیفی کے خیال سے کڑھتا ہے تو آپ ان فوائد کو یاد کیجیے جو ضعیفوں کو حاصل ہیں۔

آپ کو آرام لینے اور ستانے کے زیادہ مواقع ملتے ہیں۔ آپ جوانوں کی طرح کشمکش روزگار میں پھنسے نہیں رہتے بشرطیکہ آپ نے عہد جوانی میں کافی محنت کر لی ہو اپنے بچوں کو تعلیم و تربیت دے چکے ہوں۔ ان کے لیے گھر بنا دیا ہو۔ اب آپ آرام سے اپنے کمرہ میں لیٹ بیٹھ سکتے ہیں اور اپنے کو خوش نصیبوں میں شمار کر سکتے ہیں۔ زندہ رہنے کا لطف تو برقرار رہے گا۔ ہاں زندہ رہنے کے لیے جو محنت مشقت اور کاوش کرنی پڑتی ہے وہ نہیں رہے گی۔

اگر خوش نصیبی سے آپ کے پوتے نواسے ہیں تو ان سے آپ کو عجیب خوشی مل سکتی ہے۔ آپ مزے میں بیٹھے ہوئے ان کو جوان ہوتے ہوئے دیکھتے رہئے آپ پر کسی قسم کا بوجھ نہیں پڑے گا۔ ان کی پرورش کرنا تو ان کے ماں باپ کا فرض ہے آپ کا نہیں۔ ہاں، کبھی کبھی آپ کو ان کی دیکھ بھال کرنا ہوگی۔ خصوصاً جب ان کے والدین کسی محفل میں شرکت کے لیے جائیں گے تو اپنے بچوں کو آپ کے سپرد کر جائیں

گے۔ لیکن یقین رکھئے۔ یہ اوقات بھی بڑے پُرلطف طریقے سے گذر سکتے ہیں۔ ممکن ہے آپ کے لاڈ پیار سے یہ بچّے کچھ بگڑ جائیں اور ان کے ماں باپ دبی زبان سے آپ کو منع کریں لیکن ان کی باتوں کا خیال نہ کیجئے۔ یہ لوگ یہ بھول جاتے ہیں۔ کہ جب وہ بھی بچّے تھے تو ایسی ہی ضدیں کیا کرتے تھے۔ آپ کو اپنی زندگی کے وہ لمحات یاد آئیں گے جب آپ باپ (یا ماں) بنے تھے۔

اس سلسلہ میں آپ ایک غلطی کرنے سے گریز کیجئے گا۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ دادا، دادی، نانا، نانی بس اپنے پوتوں، نواسوں کے ہو کر رہ جاتے ہیں اور اتنا لاڈ پیار کرتے ہیں کہ یہ بچّے خود اپنے پیروں پر کھڑے ہونے سے قاصر ہوتے ہیں۔ دراصل یہ محبت نہیں ہے۔ دشمنی ہے، خود غرضی ہے۔ ان بچوں کو جوان ہو کر خود اپنی زندگی گذارنا ہے۔ اگر آپ شروع ہی سے ان کی ہمت افزائی نہ کریں گے تو وہ اس دنیا میں کیا کر سکیں گے جہاں قدم قدم پر مشکلات سے سامنا کرنا پڑتا ہے۔

آپ خود اپنی زندگی میں اتنی دل چسپی لیجئے کہ دوسروں کو اپنی زندگی سنوارنے کا پورا پورا موقع ملے۔ اپنے تفریحی مشاغل پر شرمندہ نہ ہوئیے۔ اگر آپ کے بچّے آپ کی کچھ مدد کرتے ہیں، تو اس پر بھی دل مسوس کر نہ رہ جائیے۔ آپ نے ان بچوں کی خدمت کی ہے، ان کو اس قابل بنا دیا ہے کہ آج وہ کامیابی سے اپنی زندگی کے تقاضے پورے کر رہے ہیں۔ آپ کی اس وقت بھی ایک ہستی، ایک شخصیت ہے آپ دوسروں کے محتاج نہیں ہیں۔ اگر آپ نے اپنی شخصیت کی کشش کو ختم نہیں ہونے دیا ہے اور اپنے تجربے سے دوسروں کی رہبری کر سکتے ہیں تو یقین رکھئے۔ آپ کے اہلِ خاندان اور دوست آپ کی قربت سے فائدہ اٹھاتے رہیں گے۔

ضعیف ہونے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ آپ اس کی آڑ لے کر جو کچھ کرنا چاہیں کر سکتے ہیں اور جن باتوں سے آپ کو رغبت نہیں ہے۔ ان سے گریز اختیار کر سکتے ہیں۔ آپ پر کوئی اعتراض نہیں کرے گا۔

اور اگر کوئی اعتراض کرے گا بھی تو اس سے فرق کیا پڑے گا؟ انگشت نمائی کا ڈر تو جوانوں کو ہوتا ہے جن کو ایک عمر تک لوگوں کے ساتھ رہنا ہے۔ آپ ان چھوٹی چھوٹی باتوں میں اپنا وقت کیوں ضائع کریں کہ لوگ کیا کہتے ہیں۔ آپ کو ان کی پرواہ ہی کیوں ہو؟ اس کے معنی یہ نہیں کہ آپ دوسروں سے تعلقات ختم کر دیتے ہیں نہیں۔ یہ تعلقات اسی طرح برقرار رہتے ہیں۔ صرف چھوٹی چھوٹی باتوں کا خوف ختم ہو جاتا ہے۔

ضعیف ہونے کا ایک اور بھی فائدہ ہے لیکن اس کے لیے آپ کو اپنی پوری زندگی ایک خاص انداز میں گذارنا پڑتی ہے۔ اگر آپ نے دُور اندیشی سے اپنی زندگی گذاری ہے۔ صبر و تحمل سے کام لیا ہے تو آپ دوسروں کے مسائل کے حل کے لیے مشورہ دے سکتے ہیں (بشرطیکہ آپ ہر بات میں مشورہ دینے کے خبط میں مبتلا ہو جائیں اور خود سے پہل نہ کریں) آپ کے اہل خاندان خود آپ سے مشورہ کریں گے۔

ضعیفی کے نقائص

بعض لوگ عمر کی ایک خاص سرحد پر پہنچنے کے بعد زندگی سے دلچسپی لینا چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ ان کی سب سے بڑی غلطی ہے۔ آپ زندگی کے ہنگاموں سے گریز کر سکتے ہیں لیکن بالکل ہی بے خبر ہو کر گوشہ نشینی نہیں اختیار کر سکتے۔ اگر آپ

کہیں ملازم ہیں تو جتنے دن بھی ملازمت برقرار رہے۔ اپنے فرائض انجام دیتے رہیئے۔ اگر آپ کو نوکری چھوڑنے پر مجبور کر دیا جائے تو خاموشی سے پنشن لے لیجئے لیکن گوشہ نشینی اختیار نہ کیجئے۔ کچھ نہ کچھ کرتے رہیئے۔ اس سے آپ کی زندگی میں اضافہ ہوگا۔ اکثر ضعیفوں کو بڑی تلخیوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے کیونکہ یہ لوگ اس دن کے لیے پہلے سے کوئی منصوبہ نہیں بناتے۔ ان لوگوں کی زندگی پر بہت بڑا اثر پڑتا ہے جن کو اپنی ملازمت یا پیشہ کے علاوہ کسی چیز میں دلچسپی نہیں ہوتی۔

اس کا تدارک اسی طرح ہو سکتا ہے کہ کوئی ایسا کام بھی سیکھے جو آپ پسند بھی کرتے ہیں اور اس ضعیفی میں اس کو حسن و خوبی سے انجام دے سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ مشاغل ایسے ہوں، جس میں آپ ماہر ہیں اور دوسروں کے مقابلہ میں زیادہ کامیاب ہو سکتے ہیں کیونکہ اس عمر میں آپ کو کسی کا مقابلہ نہیں کرنا ہے۔ صرف اپنی زندگی کو بے کار بے معنی ہونے سے بچانا ہے۔

اگر آپ نے اچھی طرح زندگی گذاری ہے تو روزمرہ زندگی میں ایسے ہزار مواقع آئے ہوں گے جب آپ نے وقتی خوشی کو مستقبل کی خوشی کی خاطر قربان کیا ہوگا اب مستقبل آپ کے سامنے ہے۔ اب آپ ان خوابوں کی تعبیر پا سکتے ہیں جن کو "مصلحتاً" نظرانداز کرتے رہے ہیں۔ اس طرح آپ میں نئی امنگیں پیدا ہوں گی۔ نئے دوست پیدا ہوں گے اور زندگی میں ایک نیا لطف ملے گا۔

آپ پروفیسر الرفیدس کے بتائے ہوئے لائحہ عمل کو سامنے رکھ کر اپنی زندگی کا پروگرام مرتب کر سکتے ہیں۔ پروفیسر موصوف ۷۵ سال کی عمر میں نیویارک یونیورسٹی سے علیحدہ ہوئے۔ اس کے بعد انہوں نے ایک کتاب لکھی "آپ بوڑھے کیوں ہوتے ہیں؟"

اس میں انہوں نے چند مشورے دیئے ہیں۔

۱۔ ہر چیز کا دلچسپ پہلو دیکھئے

۲۔ سماجی کاموں میں حصہ لیجئے۔

۳۔ اچھی کتابوں کا مطالعہ کیجئے۔

۴۔ ہر روز کچھ نہ کچھ لکھئے (اپنے عزیزوں، دوستوں کو خط لکھنا ایک اچھا مشغلہ ہے۔

۵۔ کھانے میں پرہیز کیجئے

۶۔ اپنے کپڑوں میں خاص توجہ دیجئے۔

۷۔ کھیلوں میں دلچسپی لیجئے (اگر آپ کھیل نہیں سکتے تو دوسروں کو کھیلتا ہوا دیکھئے۔ کرکٹ، فٹ بال، ہاکی میچوں میں جائیے)

۸۔ اپنی خواہشات کی ایک حد مقرر کیجئے۔

۹۔ کچھ جسمانی مشقت کا کام کیجئے۔

۱۰۔ اپنے ملک کے سیاسی حالات سے دلچسپی لیجئے۔

۱۱۔ اپنے ملک کے معاشی حالات کا مطالعہ کیجئے

۱۲۔ مذہبی محفلوں میں شرکت کیجئے۔

یہ ضروری نہیں آپ اسی لائحہ عمل کو اپنا لیں۔ آپ اپنی زندگی کا کوئی اور پروگرام بنا سکتے ہیں۔ آپ کی زندگی کا تسلسل ختم نہ ہوگا۔ ممکن ہے آپ کو موجودہ زندگی میں زیادہ سکون ملے اور آپ اپنے سے زیادہ اچھی طرح واقف ہو جائیں۔

ایک اور لغزش سے گریز کرنا لازمی ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ

ضعیف ہونے کے بعد ضعیف نظر آنا بھی چاہیئے۔ یہ خیال غلط ہے۔ اس سے یہ مراد نہیں کہ آپ ۶۰ سال کی عمر میں ۱۶ سال کے نظر آسکتے ہیں لیکن چند ایسے اقدامات ضرور ہیں جو آپ کو نسبتاً جوان بنا سکتے ہیں۔

بہت سے لوگ خضاب لگا کر بالوں کی سفیدی چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ اس وقت اچھا معلوم ہوتا ہے جب آپ کے بال وقت سے پہلے ہی سفید ہو گئے ہوں یا آپ ایسے پیشہ سے تعلق رکھتے ہوں جہاں بالوں کی سفیدی آپ کے لیے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ لیکن ایک نہ ایک وقت آپ کو یہ معلوم ہو جائے گا کہ بالوں کی سفیدی اتنا نقصان نہیں پہنچاتی جتنا اس کا احساس اور پھر یہ اچھا بھی معلوم نہیں ہوتا کہ اگر قدرت آپ کے بالوں کو سفید کرنا چاہتی ہے تو آپ مصنوعی رنگ سے اس کو جھٹلانے کی کوشش کریں۔

بہت سے لوگ اپنی اصلی عمر کو چھپا کر یہ سمجھتے ہیں کہ وہ جوان نظر آئیں گے جب تک ممکن ہو۔ آپ اس طرح بھی اپنی عمر کو چھپا سکتے ہیں مثلاً ایک ۳۵ سالہ خاتون اپنے کو ۲۹ سالہ بتا سکتی ہے لیکن ۴۵ سال کے بعد بھی اگر وہ اپنے کو ۲۹ سال کی کہتی رہی تو لوگوں کو یقین نہیں آئے گا۔ یہ مانا کہ بعض عورتوں اور مردوں کی جسمانی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ وہ اپنی عمر سے بہت کم عمر نظر آتے ہیں لیکن اگر ہم آپ ان میں نہیں ہیں تو بہتر یہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہو۔ اس موضوع کو نہ چھیڑیں۔ اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ عمر کو بھول ہی جائیں اور اپنی ان صفات پر توجہ دیں جو ہم کو جوان بنائے رہتی ہیں۔ ایسی صفات اور طور طریق کو اپنایا جا سکتا ہے۔

۱۔ اپنی چال ڈھال میں سستی نہ پیدا کیجئے۔ سیدھے بیٹھئے۔

۲۔ جو کچھ کہنا ہو۔ جلد سے جلد کہہ ڈالیے۔ ایک ہی بات کو بار بار نہ دہرائیے یہ عادت ان لوگوں میں پیدا ہو جاتی ہے جن کی قوت یادداشت جواب دینے لگتی ہے۔

۳۔ دلچسپ باتیں کیجئے اور دوسروں کی باتوں کو دلچسپی سے سنیئے۔ خوشگوار تعلقات برقرار رکھنے کے لیئے یہ ضروری ہے کہ بات کرتے وقت اپنے ماضی کو بھول جائیے (خواہ وہ کتنا ہی شاندار کیوں نہ رہا ہو) حال اور مستقبل کو سامنے رکھیئے۔

۴۔ اپنے چہرہ کو بگاڑیئے نہیں، بھوؤں کو سکیڑنے، آنکھیں جھپکانے، گردن ہلانے یا ہونٹ چبانے سے دوسروں پر آپ کی شخصیت کا اچھا اثر نہیں پڑتا۔

۵۔ اپنی مردانہ (یا زنانہ) خصوصیات کو برقرار رکھیئے۔ اگر آپ مرد ہیں تو عورتوں جیسی آواز نہ پیدا کیجئے جیسا بہت سے ضعیف مرد پیدا کر لیتے ہیں۔

یہ تو ظاہر ہے کہ گذرے وقت کے ساتھ آپ کے چہرہ کے نقوش میں بھی کچھ نہ کچھ تبدیلیاں آتی جائیں گی نہ آنکھوں میں وہ چمک رہے گی۔ نہ دانتوں میں وہ کشش، بال اپنا رنگ بدلیں گے، جلد اپنی نرمی ختم کر دے گی لیکن اس سے آپ کی ذاتی کشش میں کوئی فرق نہیں آئے گا۔ آپ کو ان ظاہری باتوں کا خیال بھی نہیں رکھنا چاہیئے کیونکہ ایک وقت ایسا ضرور آتا ہے جب ان تبدیلیوں پر کوئی اختیار نہیں رہتا۔

اگر آپ نے اپنی موجودہ زندگی کے تمام تقاضے پورے کیئے ہیں تو مستقبل کے خیال سے کیوں ہراساں ہوتے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ جب وہ زمانہ آئے گا۔ آپ اسے بھی اسی حسن و خوبی سے گذاریں گے۔ جیسے اب تک گذارتے آئے ہیں۔ آپ کو تو صرف اس بات کی فکر کرنا ہے کہ دوسرے لوگ پسند کرتے ہیں یا نہیں۔ اگر آپ کو خود اپنے سے نفرت ہے اور کسی سے محبت کا سلوک کرنے سے قاصر رہے ہیں اور خود اس کی محبت کو ٹھکراتے

رہے ہیں تو اپنی زندگی کے اس تاریک پہلو کو روشن کرنے کی کوشش کیجئے ورنہ آپ کی ضعیفی اور بھی تلخیوں میں گذرے گی لیکن اگر آپ دوسروں کے ساتھ ہنسی خوشی کی زندگی گذارنے کے فن سے واقف ہیں تو ضعیفی سے ڈرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کے دوست برقرار رہیں گے۔ آپ کو محبت کی کمی محسوس نہ ہوگی اور آپ کے دن آرام و سکون سے گذریں گے اور اس وقت تک زندہ دلی آپ کا ساتھ دے گی جب تک سانسوں کی آمد و شد باقی ہے جب یہ زندگی ختم ہوگی تو آپ کو کوئی غم نہ ہوگا بلکہ آپ خوش ہوں گے کہ آپ نے زندگی کو مایوس نہیں کیا۔ مقصد حیات سے منہ نہیں موڑا اور آپ کے عزیز اور دوست گو آپ کی جدائی سے افسردہ ہوں گے لیکن وہ بھی اس خیال سے خوش ہوں گے کہ آپ ان کے لیے ایک مثال قائم کر گئے ہیں۔

آپ کے مذہبی عقائد اور ہر دلعزیزی

ماہرین کا مشاہدہ بتاتا ہے کہ لوگ خدا پر اعتقاد رکھتے ہیں اور اپنی مشکلات میں اُس کی بارگاہ میں سر جھکاتے ہیں اور اس کی نعمتوں کا شکر بجالاتے ہیں۔ وہ ان لوگوں کے مقابلہ میں زیادہ ہر دلعزیز ہوتے ہیں جو خدا پر اعتقاد نہیں رکھتے۔ وجہ یہ ہے کہ ان کے مذہبی اعتقادات ان کے کردار میں وہ خرابیاں پیدا نہیں ہونے دیتے۔ جن سے دوسروں کو نقصان پہنچتا ہے۔ ان کی باطنی کشش، محبت، خلوص اور رواداری کے پیغام دیتی ہے۔

لیکن بدقسمتی سے بہت سے لوگ اعتقاد اور عبادت سے محروم رہ کر اپنی راہ میں خود کانٹے اگاتے ہیں۔ وہ اپنے کو اتنا برتر متصور کرتے ہیں کہ مذہب تک کو محدود کر دیتے ہیں۔ جب بیمار پڑتے ہیں تو ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں۔ کسی قانون کو توڑتے ہیں تو وکیل کا سہارا لیتے ہیں اور جب کسی ایسی مصیبت میں پھنستے ہیں جو ڈاکٹر، وکیل یا دُنیا کے کسی اور شخص کی پہنچ سے باہر ہوتی ہے تو اس عظیم طاقت سے مدد نہیں مانگتے جو قادر مطلق ہے جو اس کائنات کا خالق ہے۔

اور جب اس سے پوچھو کہ تم خدا کے منکر کیوں ہو۔ تو بڑی شان اور تکبر سے کہتے ہیں۔ "صاحب۔ ایسے وجود کا میں کیسے یقین کروں جو میرے فہم و ادراک سے بالاتر ہے۔" لیکن یہی لوگ بغیر سمجھے بوجھے ٹیلیویژن اور جیٹ طیاروں اور ایٹمی بموں میں یقین کرنے لگتے ہیں۔ نہ معلوم کیا وجہ ہے کہ سائنس کے کرشموں کو تو آنکھیں بند کر کے قبول کر لیتے ہیں اور

عبادت کے اثرات کو جھٹلاتے ہیں - وہ اپنے کو اس اطمینان قلب سے محروم رکھتے ہیں جو اپنے رب سے باتیں کرنے میں حاصل ہوتا ہے -

عبادت کے بہت سے ایسے فوائد ہیں جن کو یہ منکر دین سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں۔ عبادت خود شناسی کا ذریعہ بنتی ہے - انسان اپنے کو پہچان کر اپنے رب کو پہچانتا ہے اور اپنے رب کو پہچان کر خود سے آگاہ ہوتا ہے - ایک ایسی ہستی سے قریب ہو کر، جو مجسم حسن، نیکی وصداقت اور عقل کل ہے - وہ اپنی برائیوں کو چھوڑنے پر مجبور ہو جاتا ہے - خود غرضی تعصب اور ظلم پسندی سے نجات حاصل کر لیتا ہے جو خود کے دشمن ہیں - انسانی صفات رفتہ رفتہ پھول کی طرح کھلتی جاتی ہیں جس سے نہ صرف دوسرے افراد ہم کو پسند کرنے لگتے ہیں بلکہ ہماری عدم موجودگی سے اپنی محفل میں ایک کمی سی محسوس کرتے ہیں۔

بعض لوگ عبادت کرتے ہوئے بھی ان نعمتوں سے اس لیے محروم رہتے ہیں کہ وہ دن رات میں چند مرتبہ چند جملوں کو اوپری دل سے ادا کرتے ہی کو عبادت سمجھتے ہیں۔ صحیح عبادت خلوص دل ہی سے ممکن ہے جس میں ایسے لوگوں سے محبت کرنا بھی ہے جن سے محبت کرنا آسان نہیں۔ عبادت تعمیری اور بھلے خیالات کو دل میں جگہ دینے کا نام ہے۔ اپنی برائیوں کو دُور کرنے کا عزم صمیم عبادت کا ایک لازمی جزو ہے - عبادت کے بعد یہ محسوس ہونا چاہیئے کہ آپ کو بڑا خوشگوار تجربہ ہوا ہے -

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ اس عظیم طاقت سے منکر بننے میں ان کی برتری ہے اس سے ان کی اعلیٰ تعلیم ظاہر ہوتی ہے اور یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ غیر معمولی طور پر ذہین ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ عوام عبادت کرتے ہیں - کریں لیکن ہم کو اس مہمل فعل کی کیا ضرورت ہے - وہ عبادت پر شرمندہ ہوتے ہیں - ان کو یہ خبر نہیں کہ دنیا کی عظیم ترین ہستیاں خدا کی قائل

رہی ہیں۔ بڑے بڑے محقق اور سائنسدان اپنے انکار کے باوجود عمر کے ایک ایسے دور میں پہنچے ہیں، جب ان کو خدا کے وجود، اس کی عظمت کا قائل ہونا پڑا ہے۔

ان منکرین کو چھوڑیے۔ آپ کو ایسے لوگ بھی ملیں گے جو مصیبت کے وقت عبادت کرتے ہیں اور خوشحال زمانہ میں خدا کو بھلائے رہتے ہیں اور ایسے لوگ بھی ملیں گے جو روزانہ عبادت تو کرتے ہیں لیکن عبادت کے مقصد کو نہ خود سمجھتے ہیں اور نہ دوسروں کو سمجھا پاتے ہیں۔ وہ اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے خدا سے دعائیں مانگتے ہیں یا مصائب میں اس کی مدد چاہتے ہیں۔ اگر بچہ کے منہ سے ایسے کلمات نکلیں تو اس کو تو معاف کیا جا سکتا ہے لیکن بالغ ہونے کے بعد ایسی نادانیاں آپ کے شایان شان نہیں۔ بچہ تو بہت سی باتوں میں اپنے ماں باپ، بھائی بہنوں کا محتاج ہوتا ہے لیکن آپ کو تو اپنی مدد آپ ہی کرنا ہے۔ خدا سے محض کسی بات کی خواہش کرنے میں کوئی نتیجہ نہیں نکلتا۔ خدا سے ان کی تکمیل کی دعا تو کیجیے لیکن خود ان کی تکمیل کی تدبیر کیجیے۔ صحیح عبادت یہی ہے کہ خدا سے کامیابی کی دعا تو کیجیے اور خود اپنی مدد آپ کرنے میں کوئی کسر نہ چھوڑیے۔

بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ خدا انہی کی طرف ہے۔ وہ صرف انہی کی مدد کریگا اور دوسروں کو اپنی نعمتوں سے محروم کر دے گا (خدا ایسا ہی کرتا اگر وہ انسانوں کی طرح جذباتی ہوتا)، خدا سب کا خدا ہے وہ سب پر مہربان ہے اور ہر اس شخص کی مدد کرتا ہے جو اس کی مدد کا خواہاں بنتا ہے بشرطیکہ یہ مدد دوسروں کو تباہ کرنے کے سلسلہ میں نہ مانگی گئی ہو جب آپ تخریبی خیالات سے چھٹکارا پا کر خدا سے کسی چیز کے طالب ہوں گے تو آپ اس لیے محروم نہ ہوں گے کہ آپ کسی کی برائی نہیں چاہتے اور اس طرح آپ کی زندگی روز بروز سنورتی جائے گی۔ آپ خود اپنی مشکلات کا صحیح حل تلاش کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

ایک اور بات کا خیال رکھئے کہ خدا ہماری اپنی غلطیوں کی تلافی نہیں کیا کرتا۔ فرض کیجئے کہ آپ کی کوتاہیوں کی وجہ سے آپ کی ملازمت ختم ہونے والی ہے۔ آپ کسی مہلک مرض کا شکار ہو گئے ہیں یا کسی اور مصیبت میں پھنس گئے ہیں تو اس میں خدا کی مرضی شامل نہیں ہوتی۔ چند مصیبتوں کو چھوڑ کر باقی مصائب ہمارے اپنے پیدا کئے ہوئے ہیں۔ ان کا خمیازہ بھی ہمیں کو بھگتنا ہے اور ان کی تلافی بھی ہم ہی کو کرنا ہے۔ کوئی تدبیر نہ کرنا اور محض خدا سے دعا کر کے یہ سمجھ لینا کہ وہ ہمیں ان مصائب سے نجات دلا دے گا۔ ہماری سب سے بڑی غلطی ہے۔

لیکن جب ایسے خطرات سے سامنا ہو جو ہمارے پیدا کئے ہوئے نہ ہوں، تو ایسے وقت صرف عبادت ہی ہم کو بچا سکتی ہے۔ نیک نیتی سے عبادت کیجئے۔ اس سے آپ میں اعتماد پیدا ہوگا اور آپ اپنی طاقت اور خدا کے اعتماد پر مشکل سے مشکل کام انجام دے سکیں گے۔

نیک بننے کی کوشش کیجئے! دوسروں کی بھلائی چاہیئے! ہر دلعزیز بننے کا اس سے بہتر طریقہ کیا ہو سکتا ہے۔

عملی نفسیات

فلسفۂ کامرانی
حسین انور

انسان کی کامران اور مایوس زندگی کی رہبر تحقیقات — قیمت -/۱۵ روپے

نفسیاتی الجھنیں
عابدی جعفر

انسان کی صبح و شام کی طبیعاتی الجھنوں کے متعلق مضامین کا مجموعہ۔ — ۹/۰۰

خودشناسی
عابدی جعفر

ایک ماہر نفسیات اور ممتاز ادیب ایف آس کی کاوش فکر و نظر کا نتیجہ — ۷/۵۰

ہم اور نفسیات
عابدی جعفر

نفسیاتی اور معلوماتی مضامین کا گراں بہا مجموعہ — قیمت ۷/۵۰ روپے

نفسیاتی جائزے
عابدی جعفر

انسانی زندگی کے مختلف پہلو اور ان کے جائزے — قیمت -/۱۲ روپے

تاریک و بدنام گوشے
عابدی جعفر

انسان کے تحت الشعور میں کون تاریک اور کیا روشن تصورات آتے ہیں — -/۱۵ روپے

دولت آپ کے قدموں میں
حسین انور

عظیم اور کامیاب زندگی کی مشعلِ راہ — قیمت -/۱۰ روپے

عادتیں اور ہم
حسین انور

نفسیاتی زندگی کا ایک سنگ میل — قیمت -/۱۵ روپے

شیخ غلام علی اینڈ سنز پرنٹرز، پبلشرز ادبی مارکیٹ، چوک انارکلی لاہور

تابناک زندگی
حسین انور

زندگی کے حقائق اور مفید تجربات کا انسائیکلوپیڈیا۔ قیمت -/۸ روپے

زندگی تابندگی
کمال احمد رضوی

نفسیاتی، تحقیقاتی اور معلوماتی مضامین کا مجموعہ — قیمت -/۷ روپے

خود کو بھی موقع دیجئے
کمال احمد رضوی

منزلِ کامیابی کو سر کرنے کا حیات آموز راز — قیمت -/۸ روپے

زندگی سے فائدہ اٹھائیے
کمال احمد رضوی

فنِ زندگی پر ایک محققانہ تصنیف — قیمت -/۴ روپے

قابلیت کا مصرف
کمال احمد رضوی

شاہراہِ زندگی کا ایک روشن مرقع — قیمت ۵۰/۷ روپے

نوجوانوں کی نفسی بیماریاں
ڈاکٹر بشارت علی

وسیع تجربات اور علمی تحقیق کا نادر مجموعہ — قیمت -/۵ روپے

ننھے منوں کی نفسیات
صوفی گلزار احمد

بچوں کی نفسیات پر عجیب و غریب معلوماتی تصنیف۔ قیمت -/۲ روپے

نفسیاتی علاج
رئیس احمد جعفری

نفسی علاج کے عروج و ارتقاء کی مکمل داستان — قیمت -/۶ روپے

تکلیف و اذیّت
تصنیف ڈاکٹر نفولا فیاض ۔ ترجمہ۔ رئیس احمد جعفری

ارتقائے انسانی سے اب تک تکلیف و اذیت کے واقعات و حالات -/۶ روپے

شیخ غلام علی اینڈ سنز، پرنٹرز، پبلشرز، ادبی مارکیٹ، چوک انارکلی، لاہور